Esquire

WINTER 24

FÜR GUTE TYPEN

Kevin COSTNER
Lebende Legende

+

BESTE TYPEN
Jannik Schümann
Malick Bauer
Daniel Donskoy

Townhouse ISSUE

STYLE

55
Seiten Stil, Mode & Uhren

+

ROADTRIP
Kalifornien auf dem Highway 1

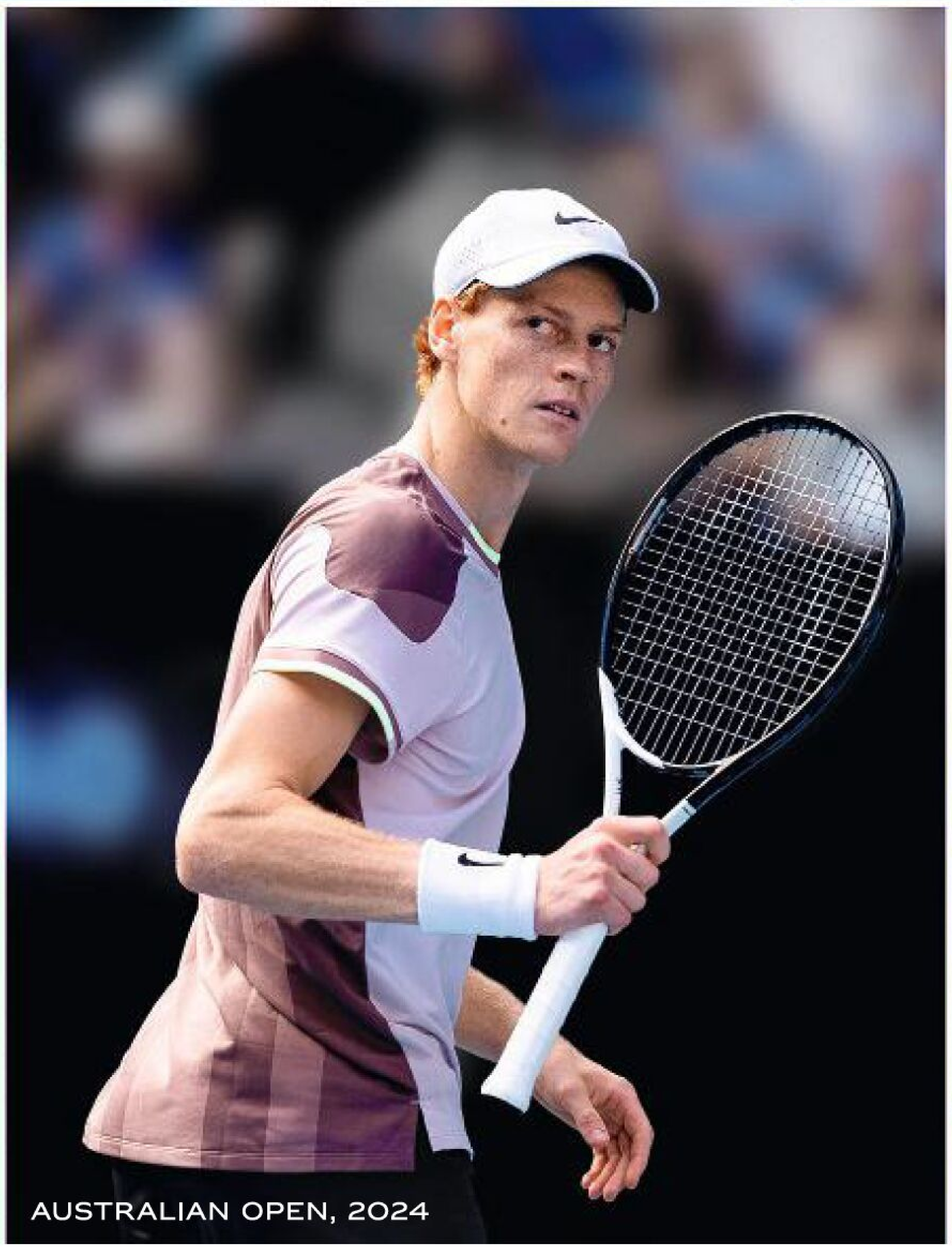
BALANCE

Das große Mental Health-Programm in 7 Schritten

Esquire WINTER 24 KEVIN COSTNER FÜR GUTE TYPEN

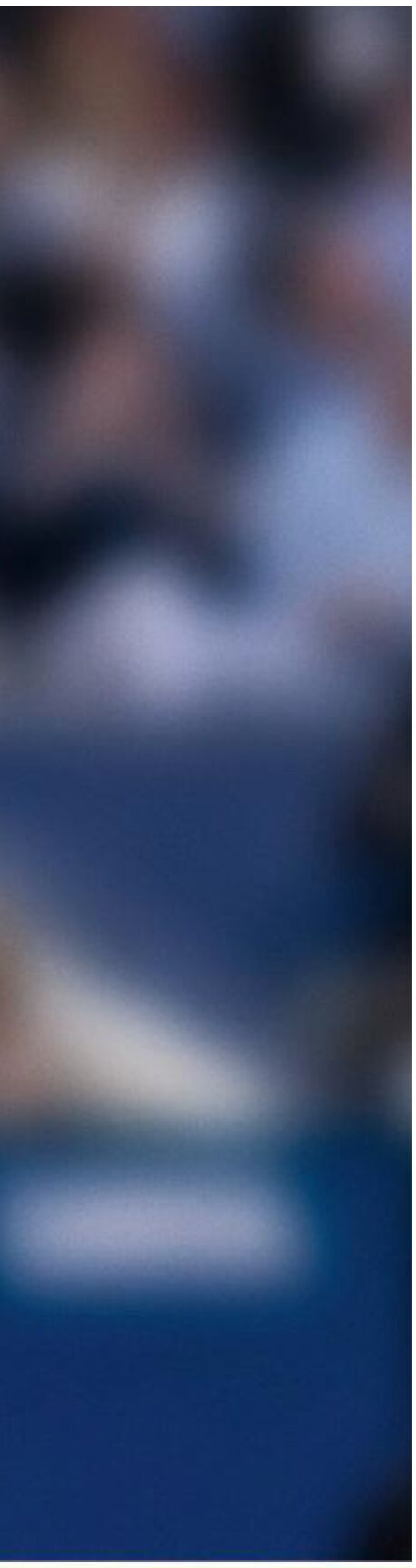
US OPEN, 2024

ROLAND-GARROS, 2024



AUSTRALIAN OPEN, 2024

THE CHAMPIONSHIPS, WIMBLEDON, 2024

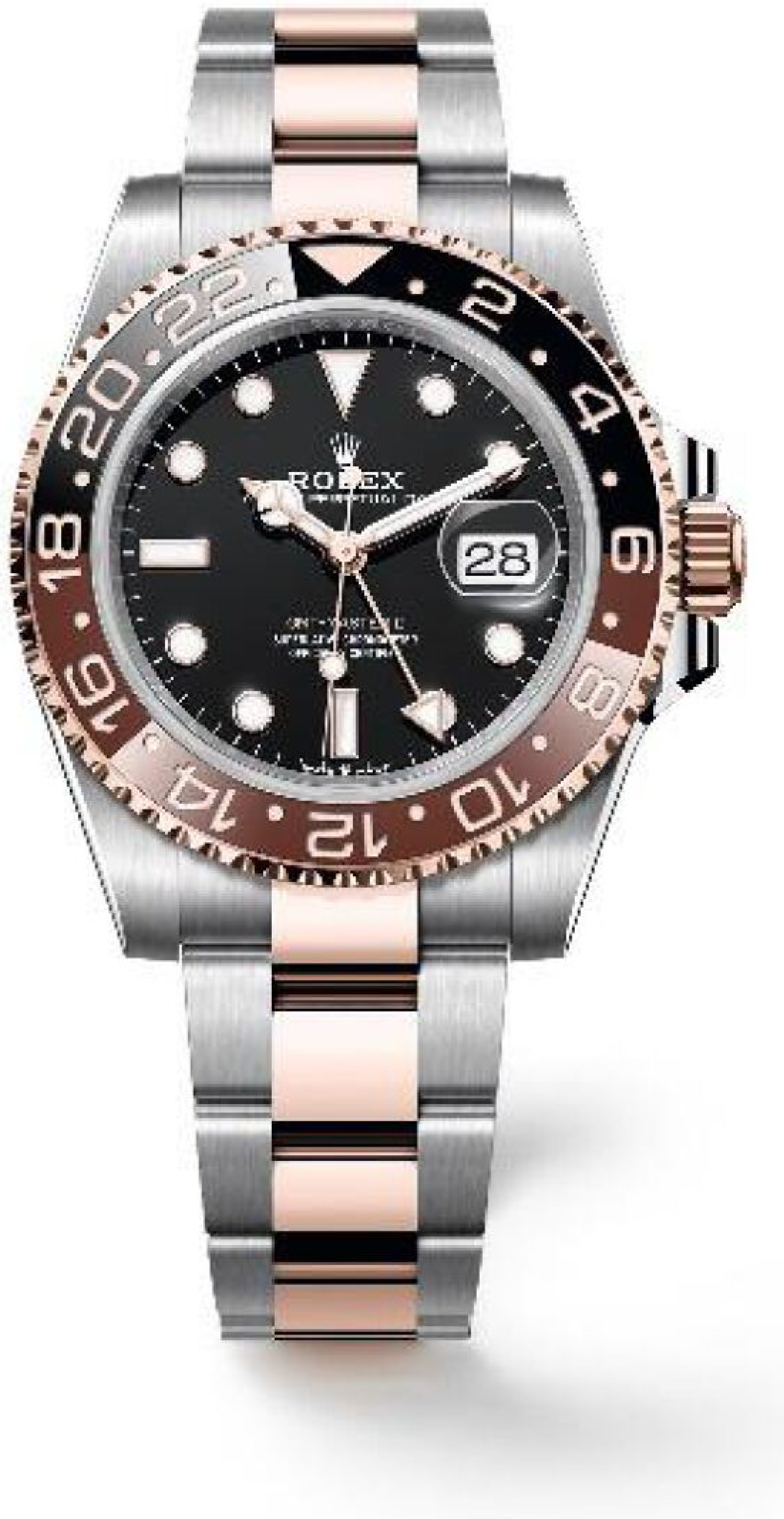


JANNIK

DER ALLROUNDER

Einst Ski-Wunderkind, heute Tennis-Champion. Ein ruhiger Charakter mit starkem Willen. Kompromisslos und stets fokussiert. Sein Spiel zeugt von Tiefgang und Intelligenz, unabhängig vom Belag. Einer der Besten in seinem Sport und doch bodenständig. Mit nur 23 ist der zweimalige Grand Slam®-Gewinner Jannik Sinner der Inbegriff des Allrounders.

#Perpetual



OYSTER PERPETUAL
GMT-MASTER II

ROLEX

dior.com – 069 29 99 34 67

DIOR

THE loafer since 1953
Pietro Castellitto by Heji Shin, 2024

GUCCI

BIOCERAMIC
MOONSWATCH
COLLECTION
MISSION ON EARTH *POLAR LIGHT*
OMEGA
×
swatch
Only available in selected Swatch Stores

BIOCERAMIC
MOONSWATCH
COLLECTION
MISSION ON EARTH LAVA
OMEGA
×
swatch
Only available in selected Swatch Stores

GIORGIO ARMANI

Esquire Live

—— Nächstes Jahr wird Esquire in Deutschland schon 5! Damit sind wir im Gegensatz zu unserem amerikanischen Muttermagazin zwar noch ein Kleinkind (die Kolleginnen und Kollegen haben den 90. gefeiert), aber es kommt mir doch deutlich kürzer vor. Vielleicht, weil alles erst so richtig losging, als wir 2022 nach der Pandemie das erste Mal mit der Community im **Esquire Townhouse** zusammenkommen konnten. Ein modernes Magazin besteht heute nicht nur aus bedrucktem Papier. So schön das ist, so nice es sich blättert und so viel Liebe auch in die Produktion fließt. Eine moderne Medienmarke soll Teil des Lebens ihrer Zielgruppe werden auf vielen Kanälen. Digital, social, vor allem aber auch: in echt! Wir können es also gar nicht erwarten.

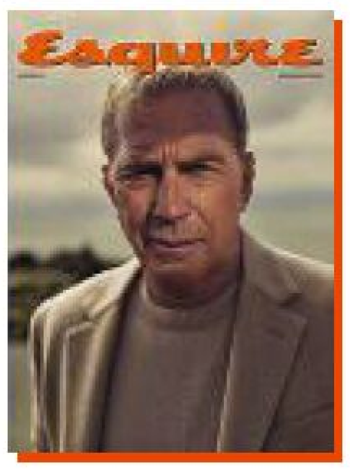
Drei Protagonisten dieser Ausgabe werden im Townhouse live dabei sein: **Jannik Schümann, Daniel Donskoy und Malick Bauer.** Sie stehen exemplarisch für die, die wir ansprechen wollten, als wir Esquire entwickelten und 2020 schließlich auf den Markt brachten: für gute Typen. Ab Seite 82 können Sie sich schon mal davon überzeugen, ab 14. November auch auf Instagram und TikTok @esquiregermany. Ich bedanke mich jetzt schon bei allen Menschen, die das dritte Townhouse wieder zu einem unvergesslichen Nachmittag und Abend machen werden. Für uns ist es jedenfalls der Höhepunkt des Jahres.

Ganz anderes Thema, aber anders wichtig: **Mentale Gesundheit.** Ich habe eine sehr junge Redaktion. Für uns ist es selbstverständlich, über das Thema Mental Health zu sprechen. Redaktionell sowieso, aber auch als Kolleginnen und Kollegen. Wenn es morgens jemandem mies geht, braucht sich die Person nicht zu verstellen. Dass das nicht normal ist, merken wir, wenn wir mit Leuten aus Großkonzernen sprechen oder aus Branchen, in denen immer noch das tradierte alte Harte-Macker-Game gespielt wird. Wer Schwäche zeigt, verliert. Das muss aufhören. Verschiedene Organisationen, auch die Bundesregierung, sprechen bereits von einer Pandemie psychischer Erkrankungen. Wenn wir uns nicht alle gegenseitig fertigmachen wollen, muss das einfach aufhören. Damit aber etwas aufhört, muss man mit etwas anfangen. Wir haben dafür ein **7-Punkte-Mental-Health-Programm** entwickelt, in Zusammenarbeit mit dem Psychologen Marcel Moses, dem hier großer Dank gebührt. Dieses Programm kann selbstverständlich nicht die Lösung aller Probleme sein. Aber vielleicht hilft es dem einen oder der anderen dabei, sich etwas einzugestehen, Hilfe zu suchen oder einem lieben Menschen die Augen zu öffnen. Schicken Sie uns gerne auf Instagram Feedback, wir sind total gespannt auf Ihre Erfahrungsberichte.

Jetzt aber ganz viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe. Und den einen oder die andere sehe ich ja bald im Esquire Townhouse.

Dominik Schütte
Editor-in-chief

Foto: Doug Inglish; Kurt Iswarienko/Trunk Archive



KEVIN COSTNER
Foto Kurt Iswarienko

SPECIAL EDITION

JANNIK SINNER
Foto Philip Gay
Styling Nik Piras
Outfit Gucci, Uhr Rolex

TOWNHOUSE 2024

JANNIK SCHÜMANN
Foto Ronald Dick
Styling Kai Margrander
Outfit Giorgio Armani

DANIEL DONSKOY
Foto Ronald Dick
Styling Kai Margrander
Outfit Gucci

MALICK BAUER
Foto Ronald Dick
Styling Josepha Rodriguez
Outfit COS

cartier.com/de-de - +49 89 55984 221

SANTOS

DE

Cartier

NEWS

Die Metropole Hongkong liefert die beste Kulisse für die **Leder-Pieces** der Saison.

Zeitgeist 22
Warum Ambiguitätstoleranz jetzt so wichtig ist

***Innen-Ansichten** 24
Jagoda Marinić über Sanfte Radikalität

Film 26
Drei Fortsetzungen, drei Remakes, drei Filmstarts

Musik 28
Songs und Alben über die Liebe – überall

Bücher 30
Fünf Autobiografien, die Hoffnung machen

Tim Raue 32
Der Sternekoch über die Wissenschaft Weinglas

Streaming 34
Die besten Serien-Fortsetzungen

Games 36
Happy Birthday, liebe Playstation

Kunst 38
100 Jahre Surrealism

Reise 40
Die schönsten, nachhaltigen Zugrouten der Welt

Beauty-News 42
Alles, was Sie jetzt über die Rasur wissen müssen

Food 46
Das Esquire-Weihnachtsmenü von Marco Müller

Vorsätzlich 50
2025 wollen wir mehr Karaoke singen

Uhren-Kolumne 53
Luxusmodemarken am Handgelenk

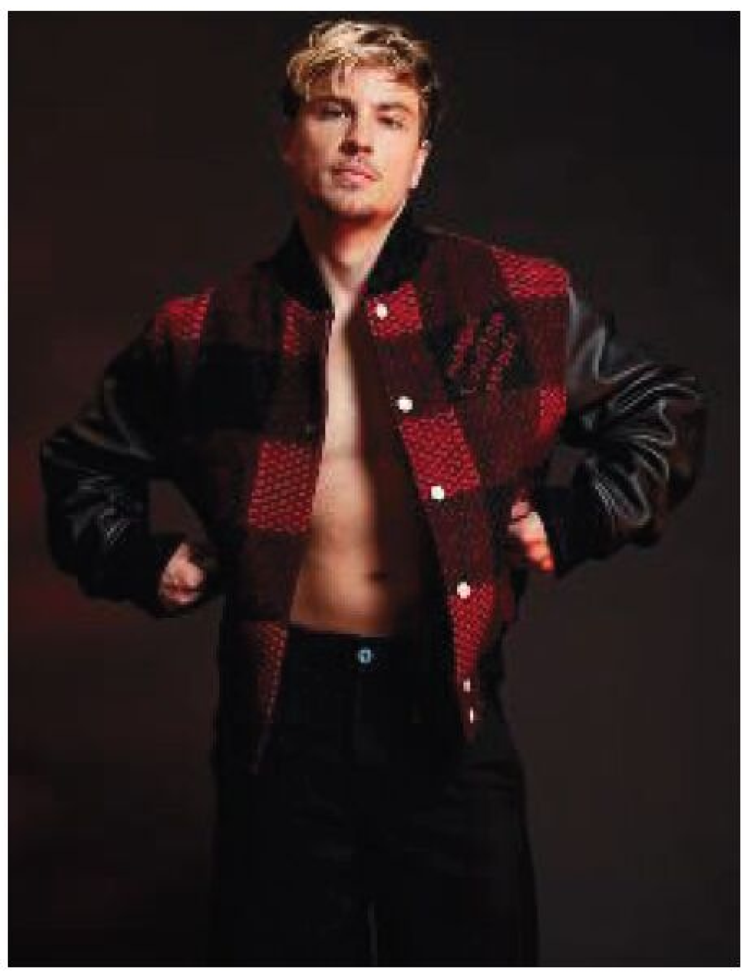
Uhren-News 54
Historische Zeitmesser

Der Feingeist 58
Zinédine Zidane spricht über seine Kollektion

Drop Report 63
Aktuelle Kollektionen und Kooperationen

Mode im Moment 70
Das Esquire-Fashion-Statement

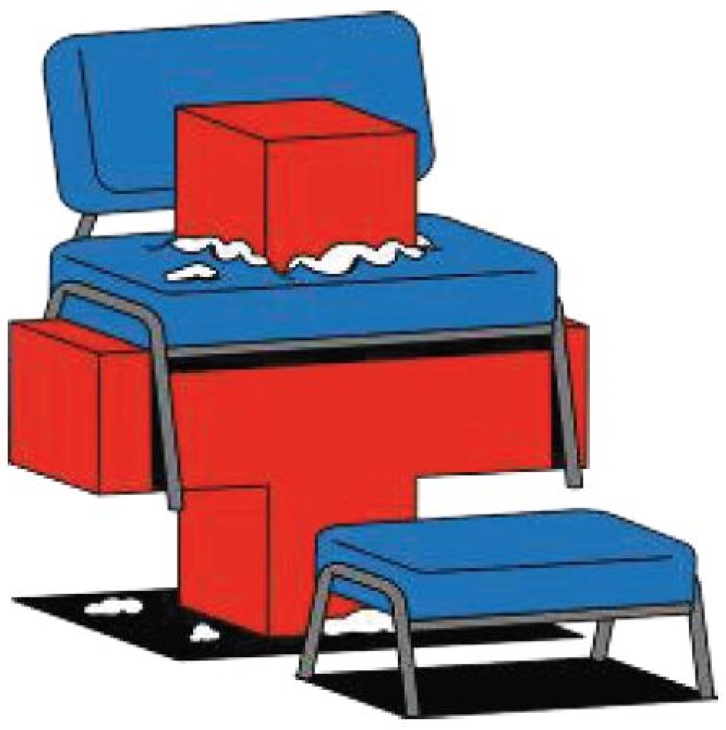
Jannik Schümann wird am 14. November Gast im Townhouse in Berlin sein.



LIFE

Kevin Costner 74
Ode an den Ersatzpapa einer ganzen Generation

Im Townhouse 82
Daniel Donskoy, Jannik Schümann und Malick Bauer sind dabei



Wie geht es mir? 102
7 Stationen Mental Health

Ess-Störung 110
Der Alltag eines jungen Mannes mit Magersucht

What I've learned 118
Schriftsteller Stephen King teilt Erinnerungen und Erfahrungen

Roadtrips 120
Kalifornien und Ibiza mit den schönsten Autos

Tech 130
Das neue Apple-Set-up hilft, gesund zu bleiben

Life in Five 132
Tristan Horx über die Klimarettung

STYLE

Spiel, Satz, Sinner: Tennisprofi **Jannik Sinner** zeigt sich im Gespräch mit Esquire von seiner emotionalsten Seite.

Hong King Kong 138
Die coolsten Leder-Pieces der Saison

Barrieregeilheit 152
So schützen wir unsere oberste Hautschicht

Düfte 154
Diese Parfums sollten Sie verschenken

Jannik Sinner 156
Der Tennis-Hero im persönlichsten Interview

Titelthemen sind rot

STANDARDS

Editorial 11
Impressum 15
Contributors 17
Esquire.de 18
Favoriten 64
Events 164
Letzte Seite 166

Fotos: Calvin Wang, Ronald Dick, Philip Gay, Rob & Robin

FEDELI
fedelicashmere.com

Esquire.DE

Verleger
PROF. DR. HUBERT BURDA

Chefredakteur
DOMINIK SCHÜTTE

Chefredakteurin (Digital)
ALEXANDRA LINK

Features Director
PHILIPP KÖPP

Creative Director
DANIEL PIETSCH

Art Director
DANIELA WIESEMANN

Fashion Director
KAI MARGRANDER

Photo Director
MASSU NEDJAT

Editor at Large
HATICE AKYÜN

Redaktion
Mario Mirschberger
Leonard Pack

Managing Editor
Jennifer Perlick

Mitarbeitende dieser Ausgabe
Yvonne Dewerne, Juliane Funke, Tristan Horx, Matt Hotsinpiller, Jagoda Marinić, Gunnar Mergner, Jean-Claude Mpassy, Daniel Schieferdecker

Fotograf*innen
Felix Brandl, Ronald Dick, Matt Hotsinpiller, Kurt Iswarienko, Sorin Morar, Stills & Strokes, Calvin Wang

Illustrator*innen
Bertrand Aznar, Filip Fröhlich, Mike Haddad, Ludwig Haslberger, Tim McDonagh, Rob & Robin

Chef vom Dienst & Repro
Mirko Vezmar

Publishing Manager
Thomas Kittel

Korrespondentinnen
Barbara Granetzny-Görtz (Mailand)
Sibyl Reeb (Paris)

Verantwortlich für den Inhalt i. S. d. Presserechts
Dominik Schütte, Anschrift siehe Redaktionsanschrift

Beirat
Philipp Welte, Elisabeth Varn, Giacomo Moletto, Jonathan Wright

Geschäftsführerin
Manuela Kampp-Wirtz

Chief Product Officer
Elfi Langefeld

Anzeigen
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Head of Publisher Management: Sabine Adleff
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Johanna Gassner

Anzeigen Ausland
Hearst Advertising Worldwide,
300 West 57th Street, New York, NY10019, USA

Europe
Hearst Advertising Worldwide, Europe
Robert Schoenmaker, Managing Director,
rschoenmaker@hearst.it

Großbritannien Hearst Advertising Worldwide UK
Chloe Donovan, chloe.donovan@hearst.co.uk
Italien Hearst Advertising Worldwide Milano
Pietro Romagnini, promagnini@hearst.it
Frankreich Studio Riboud, Magali Riboud
mriboud@studio-riboud.com
Österreich Burda Community Network
BCN Brand Community Network GmbH,
tatjana.franek@bcn.group
Schweiz Phoenix Media
philippe@phoenix-media.ch

Vertrieb
Vertriebsleiter Markus Cerny
Vertriebsfirma Moderner Zeitschriften-Vertrieb GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim, Internet www.mzv.de
Esquire darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Esquire und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

Datenschutz
Datenschutzanfrage: Tel. 0781/639 6100
E-Mail: esquire@datenschutzanfrage.de

Copypreis
Einzelpreis in Deutschland 6 € inkl. der gesetzl. MwSt.

Bestellung einzelner Ausgaben
Bestellung über: www.meine-zeitschrift.de

Druck
Quad/Graphics Europe Sp. z o. o., Wyszków Werk,
Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen
Geschäftsführung: Jakob Dylag

Verlag
Burda Hearst Publishing GmbH
Gesellschafter: Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung und International Publications Holding (IPH); B.V.,
ISSN 2198-0896
The „Esquire“ Trademark and Logo are owned by Hearst Communications, Inc., New York, New York, United States of America. „Esquire“ is used under license from trademark owners.

Hearst Magazines International President/Hearst Magazines International
Jonathan Wright
Senior Vice President/Global Editorial & Brand Director
Kim St. Clair Bodden
Global Editorial & Brand Director, Young Women's Group, Wellness Group, Enthusiast Group, Lifestyle Group
Chloe O'Brien

International Editions
China, Czech Republic, Germany, Greece, Hong Kong, Italy, Japan, Korea, Mexico, Middle East, Philippines, Qatar, Saudi Arabia, Singapore, Spain, Taiwan, Turkey, United Kingdom, United States

Redaktionsanschrift
Burda Hearst Publishing GmbH, Redaktion Esquire, Arabellastr. 23, 81925 München
Copyright Burda Hearst Publishing GmbH, soweit nicht anders vermerkt.

Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen.
21 internationale Ausgaben, von Arabia über China bis USA. Die deutsche Ausgabe von Esquire erscheint in der Burda Hearst Publishing GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Tel. 089/9250-0, esquire@burda.com

Esquire Online
www.esquire.de

Veranstalter der Gewinnspiele ist die Burda Hearst Publishing GmbH. Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Mitarbeiter der Burda Hearst Publishing GmbH, der Gewinnspielpartner sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sowie die Teilnahme über Gewinnspiel-Eintragungsservices sind unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutzinformationen im Zusammenhang mit Gewinnspielen:

Verantwortlicher und Veranstalter ist die Burda Hearst Publishing GmbH, Redaktion Esquire, Arabellastr. 23, 81925 München. Den Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter dieser Adresse oder unter esquire@datenschutzanfrage.de Wir verarbeiten (auch mithilfe von Dienstleistern) die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 b) der DSGVO, soweit und solange dies zur Durchführung des Gewinnspiels und zur Gewinnbereitstellung erforderlich ist oder Sie anderweitig eingewilligt haben. Zwecks Gewinnbereitstellung werden Ihre Kontaktdaten ggf. an den jeweiligen aus der Gewinnspielbeschreibung ersichtlichen Gewinnspielpartner und an mit der Bereitstellung des Preises beauftragte Dritte offengelegt.

Außerdem können die folgenden Informationen im Rahmen einer Berichterstattung über das Gewinnspiel durch den Veranstalter und die aus der Gewinnspielbeschreibung ersichtlichen Preissponsoren in beliebigen Medien veröffentlicht werden: Name, Alter, Wohnort, Gewinn sowie von Ihnen bereitgestellte oder mit Ihrer Einwilligung angefertigte Bilder. Ihnen stehen Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde zu.

Veröffentlichung gem. § 8 Abs. 3 Bayerisches Pressegesetz:
Verlag: Burda Hearst Publishing GmbH; Gesellschafter je zu 50 %: (1) Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung; deren alleinige Gesellschafterin: Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren Komplementäre sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE; (2): International Publications Holding (IPH) B.V., Niederlande; deren alleinige Gesellschafterin: Hearst Communications, Inc., New York, U.S.A.

Published and Distributed by Burda Hearst Publishing GmbH
by Permission of Hearst Magazine Media, Inc., New York,
New York, United States of America

BurdaVerlag

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
PEFC
PEFC/04-32-0832
www.pefc.de

Mercedes-Benz
WIR ENTWICKELN AUTOS, DIE SICH WEITERENTWICKELN.
WIR ENTWICKELN FAHRZEUGE WIE DIE E-KLASSE, DIE SICH MIT IHNEN WEITERENTWICKELN. DURCH UNSER ZERO-LAYER-KONZEPT UND DIE NEUESTE GENERATION DES INTELLIGENTEN MBUX-SYSTEMS WIRD JEDE INTERAKTION NOCH INTUITIVER.
DABEI WOLLEN WIR TROTZDEM DIE MÖGLICHKEIT BIETEN, JEDERZEIT MIT EINEM MENSCHEN IN KONTAKT TRETEN ZU KÖNNEN. UNSER PANNENSERVICE IST DESHALB 365 TAGE FÜR SIE DA UND UNSER KUNDENDIENST UNTERSTÜTZT SIE IN 22 SPRACHEN. WELTWEIT STEHEN 6.000 VERKAUFS- UND SERVICESTATIONEN ZU IHRER VERFÜGUNG.
FÜR IHREN KOMFORT.
BECAUSE IT’S MERCEDES-BENZ.

Contributors

Matt Hotsinpiller
Autor

Da, wo unser Autor lebt, scheint immer die Sonne und er darf für Esquire die schönsten Autos fahren. Aber kein Grund zum Neidischwerden: Matt macht das so gut und professionell, dass wir ihm Santa Monica und Mercedes von Herzen gönnen. Ab **S. 120** nimmt er uns mit auf den Roadtrip.

Ronald Dick
Fotograf

Es gibt kaum ein Magazin, für das unser Fotograf noch nicht geshootet hat. Für Esquire hat Ronald Dick unsere drei Jungs des Jahres fotografiert: Jannik Schümann, Daniel Donskoy und Malick Bauer, die live und in Farbe im Townhouse am 14. November in Berlin sein werden. Die Fotostrecke gibt es jetzt schon auf **S. 82**

Jagoda Marinić
Autorin

—— Wer Podcasts hört und TV-Talkshows guckt, kommt an unserer Autorin schon länger nicht vorbei. Und das zu Recht: Immer klug, immer präzise und immer mit dem richtigen Ton seziert Jagoda Marinić die politische Lage im In- und Ausland. Für uns hat sie auch schon geschrieben, einen exzellenten Essay über die neue Männlichkeit (auf esquire.de nachzulesen). Nun plädiert die Autorin für eine neue Form der politischen Bewegung und nennt sie **Sanfte Radikalität.** Zwischen Hoffnung und Wandel kämpft sie für den Aufbau einer diverseren Gesellschaft. Wie das gelingen kann, erklärt sie auf S. 24.

Stills & Strokes
Artists

Stills & Strokes, das sind Illustratorin und Art Direktorin Melanie Vorbeck und Fotograf Stefan Vorbeck. Sie arbeiten an der Schnittstelle zwischen Fotografie, Illustration und Grafikdesign und verschmelzen analoge und digitale Techniken miteinander. So erschaffen sie eigene kleine Welten. Perfektes Team also für unser Magazin im Magazin – das Uhren-Special.

Sorin Morar
Fotograf

Für unsere Reportage, bei der wir einen magersüchtigen jungen Mann begleitet haben, ist Sorin Morar gemeinsam mit Autor Philipp Köpp nach Rosenheim gefahren. Die Herausforderung bei den Porträts: den Betroffenen zu zeigen, ohne dass man ihn erkennt. Das ist dem Fotografen einfühlsam gelungen. Die bewegende Geschichte finden Sie ab **S. 110**

Rob & Robin
Illustratoren

Schon auf unser erstes *Mental Health*-Special vor etwa zwei Jahren haben wir viel positives Feedback von unseren Leser*innen erhalten. Lebensnah, umsetzbar, aber vor allem Tipps, die für die mentale Gesundheit so wichtig sind. Diesmal haben wir einen 7-Punkte-Fahrplan mit dem Psychologen Marcel Moses erarbeitet. Die Illustratoren Robin van Gurp und Rob van den Belt, die Köpfe hinter dem Kreativstudio Rob & Robin, ergänzen mit ihren Zeichnungen den Text – emotional, verständlich und mit dem nötigen Humor. Lieben wir. **S. 102**

Fotos: ©Gaby Gerster, Ronald Dick, Matt Hotsinpillar, privat

Service: ohne Stress

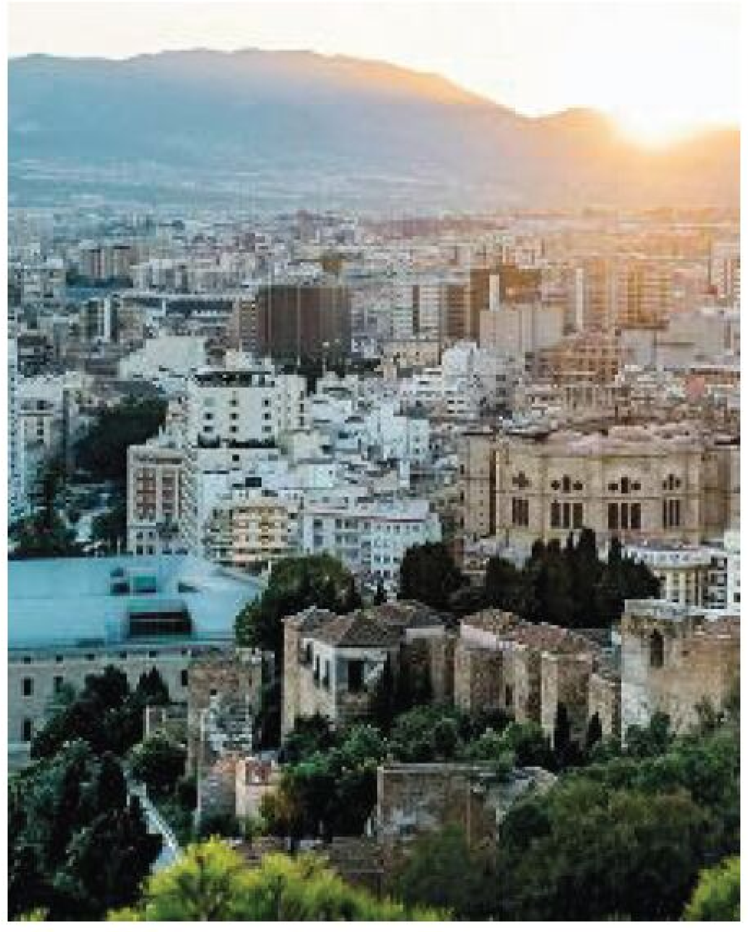
Weihnachtszeit heißt häufig auch, Lieblingsmenschen nach Hause einzuladen. Ist meistens richtig schön, aber halt auch ganz oft richtig stressig. Muss es gar nicht sein. Für unsere Herbst-Ausgabe besuchten wir Hannah Kleeberg in ihrem **Berliner Restaurant *Herrlich Studio*,** von dem schon Dua Lipa schwärmte. Dort haben wir **die besten Tipps zum entspannten Gastgeben** abgeholt, die es jetzt auf Esquire.de frei zu lesen gibt.

Das Rundum-Paket
Easy Rezepte, coole Deko-Ideen, mega Drinks: alles im **Gastgeben-Guide.**

Townhouse, Baby!

Am 14.11. findet das **Esquire Townhouse x Mercedes-Benz** statt. Diesmal in Berlin, im *LaFlor*. Dominik Schütte und Jean-Claude Mpassy werden, neben Stars wie Jannik Schümann und Daniel Donskoy, auch Sommeliers, Sterneköche und Whiskey-Profis begrüßen. Wer virtuell dabei sein will: esquire.de/townhouse

Digitaltyp: Jean-Claude Mpassy ist bei Esquire Fashion-Kolumnist, Host auf Tiktok @esquiregermany und auch auf Instagram am Start (@newkissontheblog).

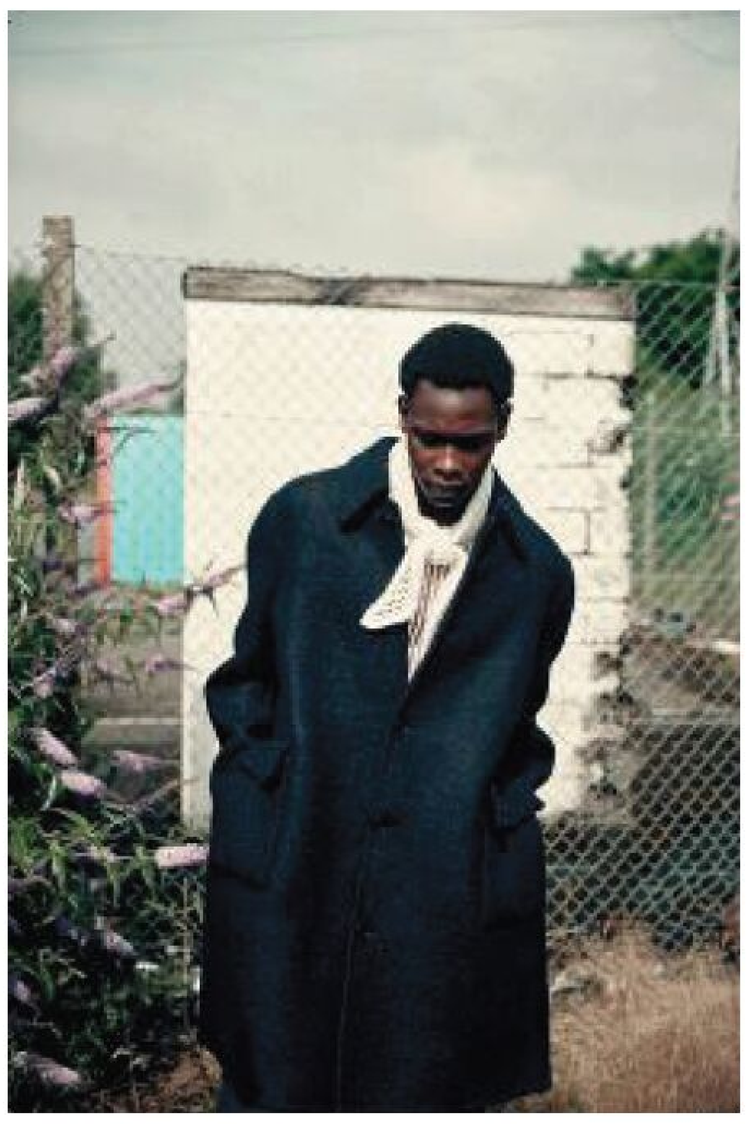


Ab in den Süden

Na, auch schon keinen Bock mehr auf Regen und Minustemperaturen? We feel you and got you. Denn bei unserer nicht ganz uneigennützigen Recherche haben wir die wärmste Stadt Europas im Dezember gefunden. Neugierig? Auf Esquire.de

Rettung in der Not

Man setzt sich aufs Sofa, will was bingen, aber findet einfach keine gute Serie. Jetzt kommen wir als Entertainment-Profis ins Spiel. Denn wir verraten Ihnen unsere 7 liebsten Oldie-Serien, zum Beispiel *Shameless* mit Jeremy Allen White.



Gut eingepackt

Winter heißt zwar mies kaltes Wetter, aber sich modisch auch mal wieder so richtig austoben zu können. Die lässigsten Mäntel, die coolsten Layering-Ideen, die hippsten Winterboots: Haben wir alles in unserem Style-Ressort auf Esquire.de/style

Fotos: Sarah Willmeroth, All Mauritius Images, 360 Editorial, Michael Tinnefeld/API, Pat Domingo, Serge Leblon

IWC PORTUGIESER AUTOMATIC.

Portugieser Automatic 42, Ref. IW501707
Conceived 85 years ago as an instrument watch with marine chronometer precision, the Portugieser has evolved into a timeless yet dynamic paragon of understated elegance. A slimmer case now makes the Portugieser Automatic 42 even more refined, while double-box glass sapphire crystals showcase the IWC-manufactured 52011 caliber with a power reserve of 7 days and the elaborately crafted dial in a new color called Obsidian.
IWC. ENGINEERING BEYOND TIME.

DISCOVER MORE.

IWC
SCHAFFHAUSEN

IWC BOUTIQUES · MÜNCHEN · BERLIN · STUTTGART

Lederwaren statt Lederbällen
Zinédine Zidane ist eine Fußballlegende. Gemeinsam mit **Montblanc** hat der ehemalige Profi jetzt seine eigene Capsule Collection auf die Beine gestellt. Esquire hat den Feingeist des Platzes als einziges deutsches Medium zum Interview getroffen. Zu lesen ab **Seite 58.**

N E W S

news

Zeitgeist, Kultur, Gesellschaft, Entertainment, Essen & Trinken

S. 22 —— **Ambiguitätstoleranz**
Demokratie und Menschenrechte schützen

S. 24 —— ***Innen-Ansichten: Jagoda Marinić**
Mit sanfter Radikalität zu mehr Diversität

S. 26 —— **Flotte Dreier**
Mit den besten Film-Highlights

S. 30 —— **Autobiografien, die uns Hoffnung geben**

S. 32 —— **Weihnachtsmenü de luxe**
Sternekoch Marco Müller serviert Ente

S. 58 —— **Der Feingeist**
Zinédine Zidane über seine modische Seite

S. 64 —— **Wir machen Bock auf Winter**
Mit Whisky, Strick und Diamanten

Foto: Courtesy of Montblanc x Zinedine Zidane

Meinungssache

Unter dem Begriff **Ambiguitätstoleranz** versteht man die Fähigkeit, verschiedene Meinungen, die sich von der eigenen unterscheiden, auszuhalten und anzunehmen. Diese Fähigkeit ist in einer Gesellschaft mit funktionierender **Debatten- und Diskussionskultur** substantiell. Aber nur dann, wenn Menschenrechte und Demokratie nicht demoliert und angegriffen werden. Die gilt es zu schützen – immer!

TEXT
PHILIPP KÖPP

Auch wenn aktuelle Wahlergebnisse daran zweifeln lassen, wir leben in einer Demokratie. Und die hat einen ganz zentralen Punkt: Meinungsfreiheit. Ist wichtig und richtig. Geht aber natürlich nur, wenn diese Meinungen auch angenommen werden. Und da kommt der Begriff der Ambiguitätstoleranz ins Spiel, also das Aushalten von Heterogenität, von unterschiedlichen Meinungen. Denn auch wenn wir alle immer glauben, dass unsere Meinung die einzig richtige ist, müssen wir verstehen, dass Meinungsvielfalt für eine moderne Gesellschaft ganz wichtig ist, nur so können möglichst viele Menschen mitgedacht werden. Das klingt jetzt alles hochgestochen und realitätsfremd, als ob die Ambiguitätskompetenz nur für Entscheidungstragende im Bundestag relevant ist. Aber sie ist schon auf sehr viel kleinerer Ebene eine Superkraft, die uns allen gut steht. Beispiel: Familienfeier zur Weihnachtszeit. Es wird auch innerhalb einer Familie immer verschiedene Meinungen geben, weil trotz Genetik und Blutsverwandtschaft auch Individualität immer noch ein Ding ist. Wenn Tante Gerda also übers Gendern schimpft, dann kann man natürlich mit seriösen Fakten und Studien (ja, gibt echt genug aussagekräftige davon) sachlich fürs Gendern argumentieren, am Ende muss man das aber auch akzeptieren, weil es eine legitime Meinung ist. Wenn man selbst die Grünen wählt, der Papa aber FDP, dann ist das voll okay, weil beide Parteien, egal wie konform man mit den jeweiligen Wahlprogrammen ist, innerhalb eines demokratischen Spektrums agieren und ihre Daseinsberechtigung haben. Aber man muss Meinungen halt auch nur akzeptieren, solange sie auch welche sind. Wenn nämlich Großonkel Herbert irgendeinen Nazi-Mist von wegen Remigration rausrotzt, dann darf

> **Ambiguitätstoleranz ist keine Legitimation für Bequemlichkeit und auch nicht dafür, das Arschlochverhalten von einigen Leuten hinzunehmen.**

und sollte man Contra geben – und nicht zu wenig davon. Ja, auch wenn die Stimmung drunter leidet und Herberts dritte Frau Margit dann etwas vor der Zeit nach Hause will. Herbert vertritt nämlich keine Meinung mehr, sondern strukturelle Diskriminierung und Rassismus. Das ist eine ernst zu nehmende Gefahr für Menschenrechte und Demokratie – und all das noch am Fest der Liebe. Wer die Ambiguitätskompetenz beherrschen will, muss erst anfangen, Meinungen von Diskriminierung und objektiv gesehenem Bullshit unterscheiden zu können. Ist aber auch gar nicht so schwer. Letzteres wird nämlich am allerliebsten mit der Floskel schlechthin: „Was darf man heutzutage überhaupt noch sagen?“ versucht zu kaschieren. Die Ambiguitätskompetenz ist keine Ausrede dafür, sich aus jeder gesellschaftspolitischen Diskussion rauszuhalten und zurückzulehnen, weil es gerade irgendwie bequemer erscheint, als in die Konfrontation zu gehen. Und sie ist auch keine Legitimation dafür, das Arschlochverhalten einiger Mitmenschen so lapidar hinzunehmen, weil man befürchtet, als Party-Pooper abgestempelt zu werden. Die Ambiguitätskompetenz ist die Fähigkeit, die Co-Existenz von verschiedenen, legitimen Meinungen zu respektieren. Und dass in Ambiguitätstoleranz das Wörtchen „Toleranz“ steckt, ist kein Zufall. Wer nicht in der Lage ist, Menschenrechte zu tolerieren, hat auch selbst keine Toleranz verdient.
Und das ist jetzt einfach unsere Meinung.

PORSCHE DESIGN
THE 911
AMONG
WATCHES.
60 TACHYMETER 500
350
240
180
140
120
MON 8
PORSCHE DESIGN
CHRONOMETER
CERTIFIED
Der 911 war sein erstes Meisterwerk.
Dann schrieb Prof. F. A. Porsche
Geschichte mit dem ersten schwarzen
Zeitmesser der Welt.
Der Chronograph 1 –
All Black Numbered Edition.
PORSCHE-DESIGN.COM/CHRONOGRAPH

Jagoda Marinić

Die Schriftstellerin und Journalistin kämpft seit vielen Jahren für eine diversere Gesellschaft. Ihre Erfahrungen nutzt sie nun und macht kluge Vorschläge, wie wir on- und offline aus der immer stärker werdenden Radikalisierung herauskommen.

Sanfte Radikalität, das ist für mich die Entscheidung, eine Idee oder ein Projekt wirklich in die Welt zu bringen, statt Radikalität nur dafür zu nutzen, jene anzuprangern, die anders denken. Wer Wandel will, muss jene finden und gewinnen, die für eine Sache zu begeistern sind, statt auf Radikales mit derselben Art von Radikalität zu antworten. Das bedeutet nicht, schwächer zu sein, sich übergehen zu lassen, es bedeutet lediglich, dass Zustände, die sich verändern sollen, nicht besser werden können, wenn die Menschen, die sie verbessern wollen, auf dem Weg dorthin ihre Werte und, ja, ihre Sanftmut verlieren.

In den vergangenen 15 Jahren schrieb und arbeitete ich oft zu den Themen Minderheitenrechte, Feminismus, schrieb für einen emanzipatorischen Wandel in einer Gesellschaft, in der die Machtverhältnisse etabliert zu sein schienen. Genau genommen fing ich schon im Studium damit an. Ich entschied mich jedoch nach einigen Jahren dafür, nicht nur durch Vorträge, Bücher und Konferenzen den Blick auf die Welt, in der ich lebe, mitgestalten zu wollen, sondern auch durch Handeln. Mag sein, dahinter steckte der Wunsch, die eigenen Ideen und Utopien auf ihre Umsetzbarkeit und Gegenwartsfähigkeit hin zu prüfen, vielleicht war es auch nur die Naivität, zu glauben, ich könne tatsächlich etwas ausrichten. Ich, im Sinne eines jeden Einzelnen. Dieses „etwas bewegen" war nicht einfach, es forderte viele Lernprozesse von mir und den Menschen, mit denen ich arbeiten und Dinge bewegen wollte. Aber mit der Zeit stellte sich heraus, oder zumindest ich musste feststellen, dass Bewegung nicht entsteht, weil man sie laut schreiend fordert, sondern weil man leise, aber beharrlich Erlebnisse und Räume schafft, die das Denken verändern und insbesondere das Vertrauen in die Veränderbarkeit der Umstände, in denen man lebt. Je handlungsfähiger ich und die Menschen, mit denen ich Ideen umsetzten durfte, wurden, desto mehr entfernte ich mich von der diskursiven Radikalität, die heute oft den Ton bestimmt, gerade auch bei vielen meiner Generation, die sich für Demokratie und Menschenrechte einsetzen, die sogenannte Gesellschaft vor allem durch Diskurse, Debatten und Diskussionen wahrnahmen und zu beeinflussen versuchten. Für manche wurde ein Hot Take wichtiger als der Langzeiteffekt ihrer Gedanken und der daraus erwachsenden Handlungen.

Während in den letzten zehn Jahren sowohl von Feministinnen als auch von Menschenrechtskämpferinnen die „Wut" als verändernde Kraft gepriesen und zurückerobert werden sollte, distanzierte ich mich im selben Maße von dieser Emotion, wie es mir gelang, etwas Reales aufzubauen. Wut erschien mir eher wie eine zersetzende Kraft, die vor allem jene frisst, die meinen, man brauche sie, um glaubwürdig auf Unrecht zu reagieren und es anzuprangern. Es kam so, dass einige mir sogar vorwarfen, einfach nicht ausreichende Marginalisierungserfahrungen gemacht zu haben, um Wut verstehen zu können, als bräuchte es die Bereitschaft, Gefühle öffentlich zur Schau zu stellen, um glaubwürdig zu sein. In einer emotionalisierten Gesellschaft wird die Emotion zur Währung, zu dem, was einen vermeintlich authentisch macht, nicht das Argument zählt, sondern vor allem die Emotion.

Wie sehr gerade diese Emotion mir jedoch schadete und mich in die Opferrolle presste, spürte ich schnell. Ich suchte bei Persönlichkeiten, deren Denken und Schreiben mich seit jeher geprägt hatten, und fand nicht zuletzt in einem Interview von Toni Morrison eine Haltung, in der ich mich bestätigt fühlte in meinem Misstrauen gegen die Wutmanie: „Anger … is a paralyzing emotion … you can't get anything done. People sort of think it's an interesting, passionate and igniting feeling – I don't think it's any of that – it's helpless … it's absence of control – and I need all of my skills, all of the control, all of my powers … and anger doesn't provide any of that – I have no use for it whatsoever."

Das Buch
Sanfte Radikalität
Zwischen Hoffnung und Wandel
S. Fischer

Foto: ©Gaby Gerster

ALPINE EAGLE

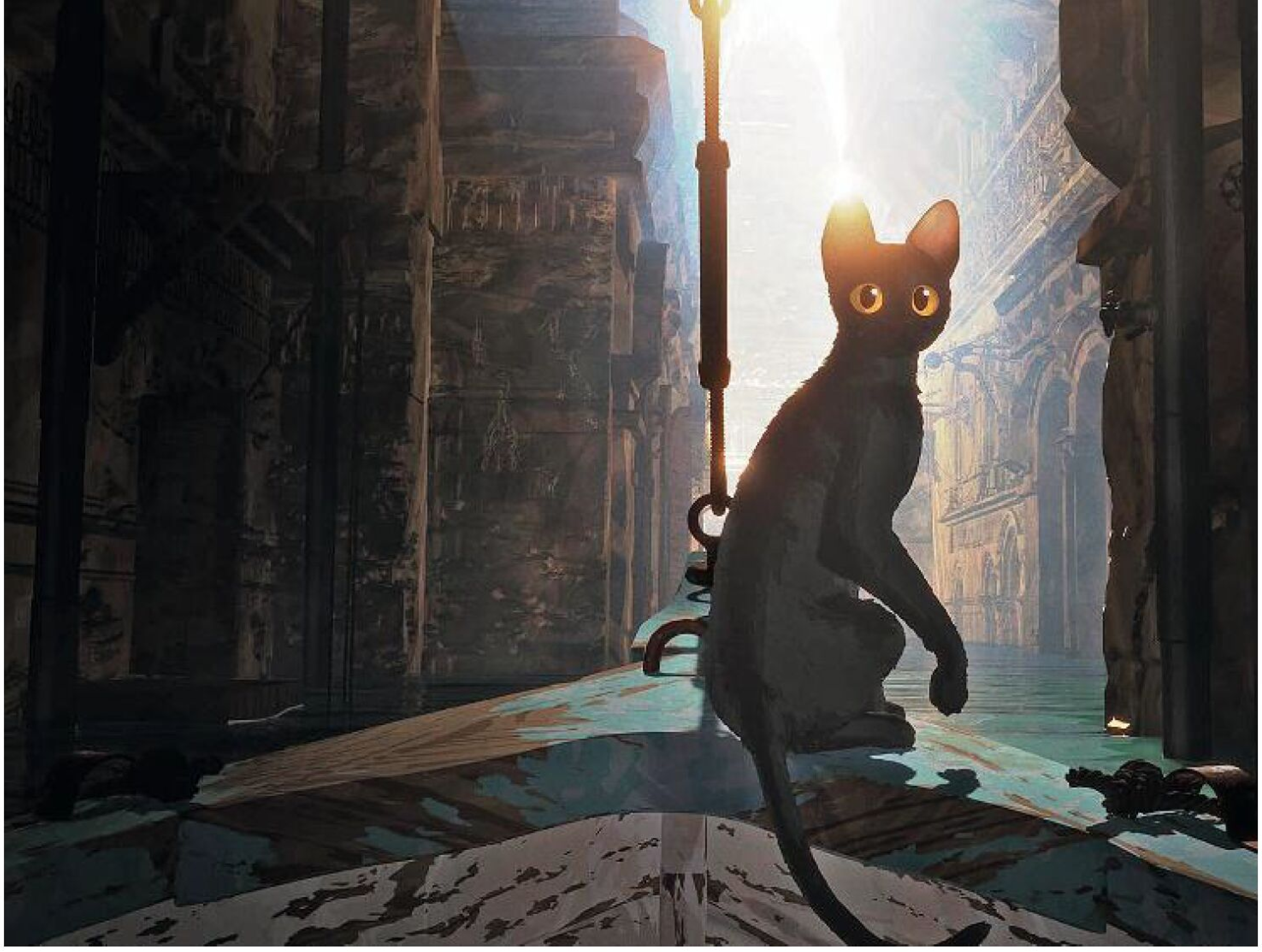
Die Uhr verkörpert die pure, raffinierte Ästhetik der Alpine Eagle Kollektion.
Das Gehäuse mit einem Durchmesser von 41 mm und das integrierte Armband
sind in Lucent Steel™ gefertigt, der exklusiven, hochwertigen Legierung von Chopard.
Das Automatikkaliber Chopard 01.01-C ist als Chronometer zertifiziert. Dieser von unseren
Handwerkskünstlern mit Stolz entwickelte und produzierte Zeitmesser der Extraklasse
ist ein Beweis für das Know-how und die Innovationskraft des Hauses Chopard.

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

3x3

—— Eine Kino-Ménage-à-trois gefällig? Ganz schamlos setzen wir diesmal auf drei flotte Dreier: drei Fortsetzungen, drei Remakes und drei Filmstarts mit Oscar-Chancen. Denn aller guten Dinge sind ... Sie wissen schon.



Hässliche neue Welt
Flow ist eine erschreckend aktuelle Arche-Noah-Erzählung.

1 Fortsetzung forever

→ Diese Sequels versprechen ein Wiedersehen mit alten Bekannten.

1. Horizon 2
Auch im zweiten Teil seiner amerikanischen Saga reitet Kevin Costner noch nicht in den Sonnenuntergang. **Seit 7.11.**

2. Gladiator II
Fast ein Vierteljahrhundert mussten wir auf Ridley Scotts monumentale Fortsetzung warten. **Ab 14.11.**

3. Mufasa: Der König der Löwen
Mandrill Rafiki erzählt der Löwin Kiara von Mufasas Aufstieg zum Lion King. **Ab 19.12.**

2 Horror reloaded

→ Drei Remakes, die versprechen, der reinste Horror zu werden.

1. Salem's Lot
Die Neuverfilmung des bekannten Vampirromans von Stephen King hat ordentlich Biss. **Seit 31.10.**

2. Nosferatu – Der Untote
Zeigt Zähne: Bill Skarsgård als unheimlicher Graf Orlok im Remake von Friedrich Murnaus Überklassiker. **Ab 2.1.25**

3. Wolf Man
Der titelgebende Wolf Man bekommt ein neues Gewand – das Originalkostüm von 1941 passt nicht mehr. **Ab 16.1.25**

3 Internationale Oscar-Anwärter

→ Lettland, Deutschland und Österreich können sich mit ihren Filmen Hoffnung auf den Goldjungen machen.

1. Flow
Im lettischen Film *Flow* müssen Tiere lernen, durch Zusammenhalt mit den Folgen der Klimakatastrophe zu leben. **Ab 19.12.**

2. Die Saat des heiligen Feigenbaums
Die im Iran staatlich induzierte Misstrauenskultur ist im Fokus des deutschen Films. **Ab 26.12.**

Frau, Leben, Freiheit
Politische Unruhen zerstören das Leben einer Familie.

3. Des Teufels Bad
Österreich geht mit einem niederschmetternden Depressionsdrama zur Zeit des Mittelalters ins Oscar-Rennen. **Ab 14.11.**

Fotos: ©Run Away Pictures, Paramount Pictures, The Walt Disney Company Germany GmbH, Christopher Abbott/Universal Pictures, Courtesy of New Line Cinema/Max, Universal Pictures, Polyfilm

PAUL & SHARK

Nichts als Liebe

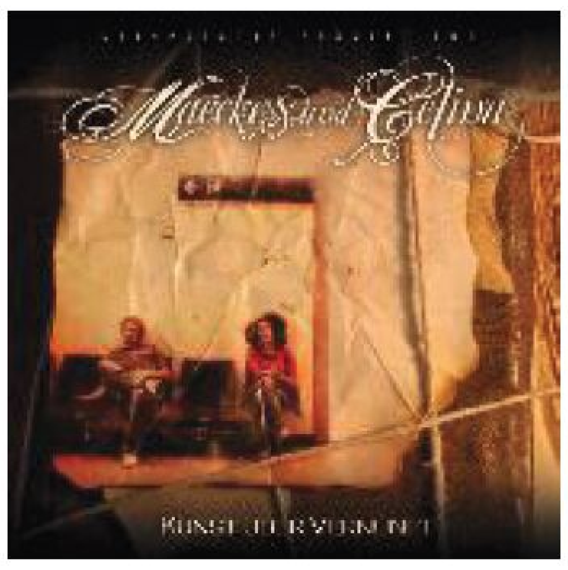
Kein Gefühl wurde häufiger besungen als die gute alte Liebe – manchmal sogar als Konzept über komplette Alben hinweg. Wir lieben die Liebe und widmen uns voll und ganz mit den besten Alben der schönsten Sache der Welt.

Alle Liebe nachträglich
Mine & Fatoni

→ Ein Album über das Konfliktpotenzial zwischenmenschlicher Beziehungen.

Kunst über Vernunft
Maeckes & Celina

→ Die musikalische Auf- und Verarbeitung einer gescheiterten Beziehung.



A Short Album about Love
The Divine Comedy

→ Mit viel Pathos und Ironie arbeiten sich die Nordiren an der Liebe ab.

I Love You, Honeybear
Father John Misty

→ Die Liebe: Gemeinsame Konvention oder Chance zur Transformation?

Love
Get Well Soon

→ Elf Songs über die Abartigkeit, Perversion und Schönheit der Liebe.

Love Deluxe
Sade

→ Die Königin der soften Schmusesongs säuselt eine Halbzeit lang über das süßeste Tabu.

Lauter Lieder über Liebe

Vor 25 Jahren kam der erste gemeinsame Song von Joy Denalane und Max Herre heraus. Nun hat das Paar ein ganzes Album über die Liebe geschrieben.

Eure neue Platte ist ein Konzeptalbum über die Liebe. Wie kam es dazu?
MAX: Ich hatte irgendwann diesen Claim: Alles Liebe. Das fanden wir als Grußnote nach all den Jahren schön und haben dann gemerkt, dass uns das ganz viel Raum gibt. Denn der Titel beinhaltet ja nicht nur die romantische Liebe, sondern hat auch eine gesellschaftliche und politische Komponente, dass man das hochskalieren kann.
Wie habt ihr den Spagat bewältigt, einerseits ein intimes Album zu schreiben, andererseits nicht allzu viel Privates preiszugeben – zumal ihr ja liiert seid?
JOY: Natürlich ist das ein autobiografisches Album, aber man biegt und beugt die Texte schon auch, um eine Geschichte mal rund zu bekommen. Oder was würdest du sagen? Du sagst gerade nichts.
MAX: Wir erheben nicht den Anspruch, dass alles eins zu eins ist, aber: In dem, was übrig bleibt, schon. In der Emotionalität, den Konflikten.
Die Konflikte sind aber ja weitgehend universal.
JOY: Ganz genau. Das ist daher keine Nabelschau. Die Leute können an unsere Geschichten andocken und dazu relaten. Dadurch entsteht die Intimität aber in den Leuten selbst.
MAX: Wenn es privat wird, gibt es sicher auch einen Bereich, bei dem wir textlich eher kryptisch bleiben. Aber viele Themen, die wir behandeln, betreffen auch viele andere Menschen. Es gibt schließlich einen Unterschied zwischen Intimität, die Musik braucht, um emotional zu sein, und Privatheit.

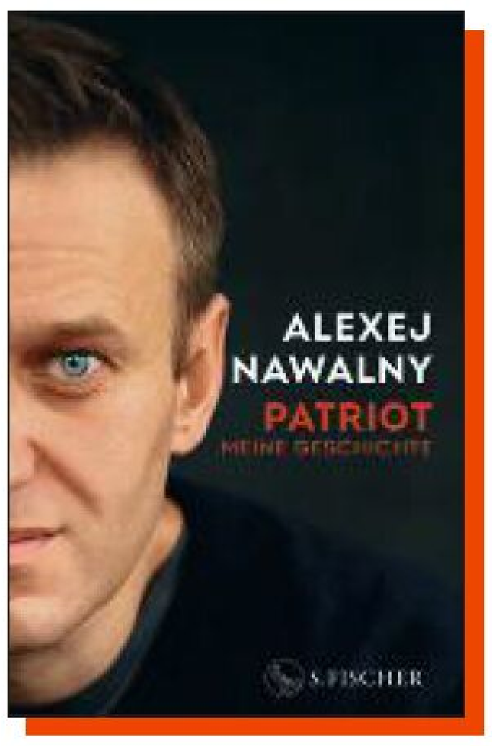
Joy Denalane & Max Herre
Mit *Alles Liebe* erscheint das erste gemeinsame Album des Künstler*innenpaares.

Foto: Imago Images, Caroline Records, Yer Bird Records, Setanta Records, Parkwood/Columbia Records, Chimperator Productions, Sony Music

BUCHERER 1888
CERTIFIED PRE-OWNED
AUTHENTICATED BY EXPERTS
TWO-YEAR GUARANTEE
BUY, SELL & TRADE

Autobiografen

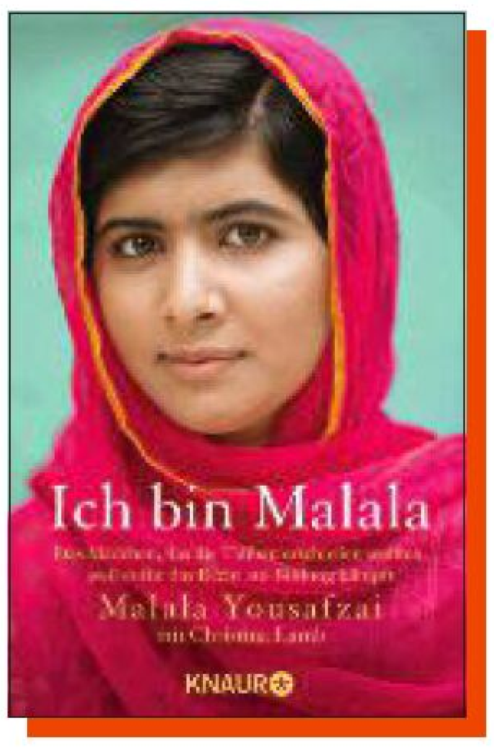
In dunklen Zeiten wie diesen braucht es Bücher, die unsere Gemüter erhellen und uns wieder Hoffnung geben. Wir stellen Menschen und ihre Lebensgeschichten vor, die den Glauben an das Gute niemals verloren haben und uns mit ihrem Mut beeindrucken.



Patriot

Alexej Nawalny

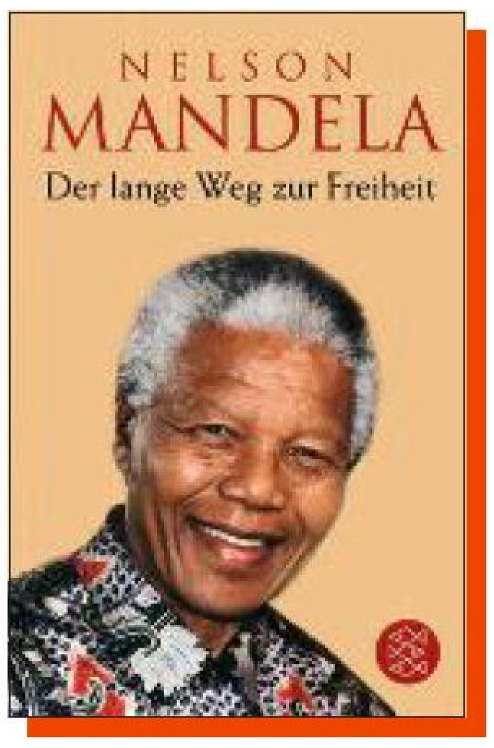
Neben dem ukrainischen Präsidenten Selenskyj steht niemand so sehr für den Kampf gegen den russischen Diktator, Tyrannen und Kriegstreiber Putin wie der große Alexej Nawalny. Dafür musste er im Februar dieses Jahres mit dem Tod bezahlen. *Patriot* ist Nawalnys 560-seitiger Abschiedsbrief an die Welt. Und eine Erinnerung daran, seine Legacy weiterzuführen. **S. Fischer**



Ich bin Malala

Malala Yousafzai

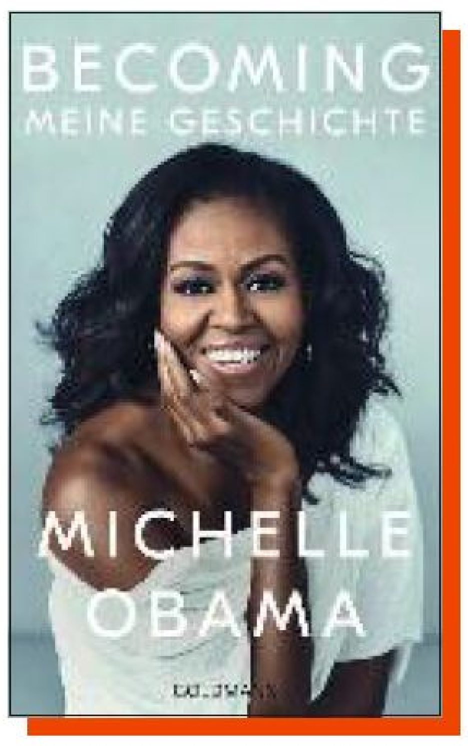
Die Pakistani Malala Yousafzai engagierte sich bereits als Jugendliche gegen die Taliban. Die hielten daraufhin ihren Schulbus an und schossen ihr zweimal ins Gesicht – Malala überlebte und beschloss, nun noch engagierter gegen den Terror zu kämpfen. Für ihren Einsatz für mehr Gleichberechtigung für Frauen erhielt sie 2014 den Friedensnobelpreis – als 17-Jährige! **Droemer Knaur**



Der lange Weg zur Freiheit

Nelson Mandela

Die Lebensgeschichte des südafrikanischen Freiheitskämpfers und späteren Präsidenten Nelson Mandela ist eine der beeindruckendsten überhaupt. Niemand hat sein Leben so sehr in den Kampf gegen die soziale Ungerechtigkeit des südafrikanischen Apartheidsregimes gestellt wie er. 28 Jahre saß er dafür im Gefängnis, aufgegeben hat er dennoch nie. **S. Fischer**



Becoming: Meine Geschichte

Michelle Obama

Sie war die erste afroamerikanische First Lady der USA, ist aber immer schon mehr gewesen als nur das: Michelle Obama ist eine energische Kämpferin für Frauenrechte, engagiert sich gegen Rassismus und Armut. Ihre Autobiografie ist daher eine inspirierende Geschichte über Empowerment und Willensstärke, die uns alle ermutigt, niemals aufzugeben. **Goldmann Verlag**

↓ Stabil, Jugendliche lesen wieder mehr Bücher! In der Zielgruppe der 16- bis 19-Jährigen stieg das Interesse um 77 %. Spannend dabei: Ein Drittel von ihnen erfährt von neuen Büchern ausgerechnet über Social Media.

JUBILÄUM

Die verlorene Ehre der Katharina Blum

Heinrich Böll

Bereits 50-jähriges Jubiläum feiert Heinrich Bölls Erzählung *Die verlorene Ehre der Katharina Blum* in diesem Jahr. Das Buch wirkt aktueller denn je. Oberflächlich betrachtet, schreibt Böll darin von Katharina Blum, die sich in einen gesuchten Anarchisten verliebt und im Zuge dessen eines Tages verhaftet, verhört und erniedrigt wird. Doch im Kern geht es Böll um die menschenverachtende Sensationsgeilheit und Hetze der Boulevardmedien, an deren Arbeitsweise sich auch im vergangenen halben Jahrhundert nichts geändert hat. Im Gegenteil: Durch das Aufkommen der sozialen Medien und Kanäle wie Telegram & Co. wird sogar mehr Hass verbreitet als je zuvor. *Die verlorene Ehre der Katharina Blum* ist deshalb ein zeitloser Klassiker – im wahrsten Sinne des Wortes. **Kiepenheuer & Witsch**

Foto: PR

woolrich.com
WOOLRICH
MILAN TOKYO NEW YORK

Bloß nicht aus der Pulle

Es gibt Leute, die mit Sterne-Chichi nichts anfangen können, für ein Essen bei Tim Raue aber ein Jahr sparen. Er hat die Gourmetküche mit seiner Authentizität auf die Straße gebracht. Wir sprachen mit ihm über das perfekte Weinglas, das Aus-der-Flasche-Trinken und nötige Etepetete.

INTERVIEW **HATICE AKYÜN**

Tim, ich habe ein Problem! Da bin ich aber mal gespannt. **Alles, was mit Gold verziert ist, triggert mich hart. Aber ich kann es auch nicht ertragen, wenn total lässig sechs verschiedene Weingläser auf dem Tisch stehen. Wie macht man es richtig?** Da muss ich ein bisschen ausholen. Ich war Anfang zwanzig und bin in ein 3-Sterne-Restaurant nach Straßburg gefahren. Es gab damals noch kein Internet,aber man konnte sich die Speisekarte faxen lassen. Sie hatten Mörderweine, ich war total heiß. Und dann stellen die uns Gläser hin, aus denen ich nicht mal freiwillig Wasser getrunken hätte. Null Glaskultur. Wein braucht Raum. Das Glas ist ein elementares Werkzeug. **Klingt ziemlich obsessiv.** Wir haben hier im Restaurant 41 unterschiedliche Glasformen, deshalb arbeite ich seit vielen Jahren mit Zwiesel Glas zusammen. Wenn wir einen Wein offen ausschenken, probieren wir vorher fünf bis sieben Gläser aus, um zu gucken, wie er sich am besten präsentieren lässt. **Ist da nicht auch ein wenig Show dabei?** Auf Leute, die sich nicht mit Wein auskennen, kann es so wirken. In einem Glas hat der Wein mehr Säure, in einem anderen mehr Süße, in einem verschwindet er, weil es zu groß ist, in einem Glas, das zu klein ist, ist die Säure viel zu prägnant und die Frucht geht weg. **Jetzt wird's aber Raketenwissenschaft.** Für mich ist es das auch. Bis ich ein Glas gefunden habe, in dem ich den Wein serviere, ist es schon hart gruselig! Meine Frau sagt, dass ich spinne, wenn wir essen gehen und ich mir erst mal die Weingläser angucke. Wenn die keine Burgundergläser haben, trinke ich auch keinen. **Bist du zu Hause auch so?** Zum Glück trinke ich zu Hause keinen Alkohol. **Euer Restaurant ist in Kreuzberg, du stammst aus einfachen Verhältnissen. Nichts, was für Etepetete stehen könnte. Wofür steht Tim Raue?** Es geht mir darum, unsere Gäste glücklich zu machen, die teilweise Tausende Kilometer weit anreisen. Alles muss passen. Letztens bin ich in einer größeren Gruppe essen gegangen. Keine engen Freunde, eher Kollegen. Zum Essen hatten wir sommerlichen Weißwein. Als wir gingen, stand noch eine viertel volle Flasche auf dem Tisch. Einer nimmt sie, läuft raus und trinkt im Gehen daraus. Da dachte ich: Okay, der Typ hat bei mir ganz sicher keine Zukunft, keine Chance! Wer ein Genussmittel so konsumiert, mit dem Wissen, dass Winzerinnen und Winzer ein Jahr extrem viel Arbeit und Liebe da reingesteckt haben, der ist bei mir falsch. **Hast du schon immer Wert auf Etikette gelegt?** Nein, gar nicht. Meine Großeltern haben mich da sehr geprägt. Sie waren extrem ordentlich und haben nach den preußischen Tugenden gelebt. Als Teenager fand ich das echt nervig. Später, in meiner Ausbildung, hat mir das sehr geholfen. In der Küche musst du jeden Tag gegen das Chaos kämpfen und das geht nur mit Struktur und Ordnung. Das kriegst du nur hin, wenn du diszipliniert bist. Auf der Straße hast du alles, aber keine Disziplin. Du interessierst dich nicht für Autoritäten, für Grenzen oder Regeln, auf der Straße überschreitest du alles. In der Küche ist es genau das Gegenteil: Hier bin ich ein Pedant, ein Nerd. **Ich komme gerade aus Istanbul, wo Sternerestaurants ganz selbstverständlich neben Dönerbuden stehen. In Deutschland habe ich das Gefühl, dass man mit gehobener Gastronomie ein Problem hat.** Wir Deutschen haben schon immer mit unserer nationalen Identität gehadert. Ich finde, dass wir stolz auf die Entwicklung als Land sein können, auch als Demokratie. Es geht nicht darum, sich mit allen gleich zu machen. Für mich ist die Individualität die Stärke des Menschen. Ich schätze Kunst, ich schätze Musik, ich schätze alles, was etwas schafft und kreiert und somit einzigartig ist.

Foto: Zwiesel Kristallglas AG

Partnerschaft auf Augenhöhe
Seit 25 Jahren arbeiten Zwiesel Glas und Tim Raue schon zusammen und sind miteinander gewachsen. „Das geht nur mit Vertrauen“, sagt er. Aktuell arbeitet der Koch mit Zwiesel Glas an einem neuen Glasprojekt.

WEITER GEHT'S!

Zweite Runde

Die Zeit kann ein richtiges Biest sein – vor allem dann, wenn man gerade nach einer grandiosen Serie suchtet und es kaum erwarten kann, dass es endlich weitergeht. Schlimm, wenn es dann heißt: Sorry, aber ob und wann die nächste Staffel kommt, steht noch in den Sternen. Doch es gibt gute Nachrichten, denn einige der besten Serien der vergangenen Jahre gehen in die zweite Runde. Endlich!

1 Silo
Ab 15.11. auf Apple TV+

→ Das Mysterium um das Silo ist noch längst nicht aufgeklärt und so geht es ab dem 15. November Woche für Woche zurück in die Unterwelt. Wird Juliette (Rebecca Ferguson) es diesmal lösen?

Alles im Blick
Guckt in die Röhre: Steve Zahn als Solo in der neuen *Silo*-Staffel.

2 Squid Game
Ab 26.12. auf Netflix

→ Der erste Teaser zur zweiten Staffel des südkoreanischen Serien-Hits kam schon vor mehr als zwei Jahren heraus. Die Wartezeit zog sich wie Kaugummi. Jetzt lasset die Spiele endlich beginnen!

3 Die Kaiserin
Ab 22.11. auf Netflix

→ Fast siebzig Jahre ist es her, dass Romy Schneider als Sisi einen neuen Mythos kreierte, der von Devrim Lingnau als Kaiserin souverän weitergeführt wird. Ab dem 22. November mit neuen Folgen.

Spiel, Satz, Tod
Will nur spielen: Lee Jung-jae als Seong Gi-hun in *Squid Game*.

TRUE CRIME

Mord & Totschlag

Herbstzeit ist True-Crime-Zeit. Wie passend, dass diese drei spannenden deutschen True-Crime-Dokus auf Prime Video starten.

German Cocaine Cowboy
Erst Zuhälter auf dem Kiez, dann Drogendealer des kolumbianischen Cali-Kartells: Hans-Joachim „Joe“ Marx hat eine steile Kriminellenkarriere hingelegt.
Ab 10.11.

Milliarden-Mike
Peter „Mike“ Wappler gilt als bekanntester Hochstapler des Landes, nennt sich selbst „König der Betrüger“. Und wenn man ihn sieht, glaubt man das sofort.
Ab 17.11.

Kill My Doppelgänger
2022 wurde die Leiche der Beauty-Bloggerin Shahraban gefunden. Dachte man. Doch die Frau war eine andere, sah Shahraban aber verblüffend ähnlich.
Ab 2025

Foto: Netflix, Prime Video, Apple TV+

MICHAEL KORS
MICHAEL KORS
POUR HOMME

Herzlichen Glückwunsch, Playstation!

—— Am 3. Dezember 1994 kam die erste Version der Playstation von Sony auf den Markt – und veränderte die Welt der Konsolenspiele für immer. Nintendo war bis dahin Marktführer bei Heimkonsolen, doch das war nach Einführung der PS1 endgültig passé. Mittlerweile ist die 5. Generation auf dem Markt, seit 7. November sogar in einer Pro-Version mit Upgraded GPU, Advanced Ray Tracing und AI-Driven Upscaling. Alles Gute zum Dreißigsten, liebe Playstation! Wie schön, dass es dich gibt, wir hätten dich sonst sehr vermisst.

Die drei prägendsten Spiele der PS1-Ära

1

Metal Gear Solid

→ **Stealth-Pionier**
Das dritte Spiel der *Metal Gear*-Serie bestach mit revolutionärer 3D-Grafik und Sprachausgabe. Die Reihe gilt als Pionier der Stealth-Adventures und absoluter Klassiker unter den Playstation-Games.

2

Gran Turismo 2

→ **Erfolgsformel PS1**
Kurz vor der Jahrtausendwende kam der zweite Teil der *Gran Turismo*-Spielreihe auf den Markt und boostete das Genre der Rennsimulation mit Überschallgeschwindigkeit in eine neue Zukunft – mit einer Grafik, die ihrer Zeit um Lichtjahre voraus war.

3

Resident Evil

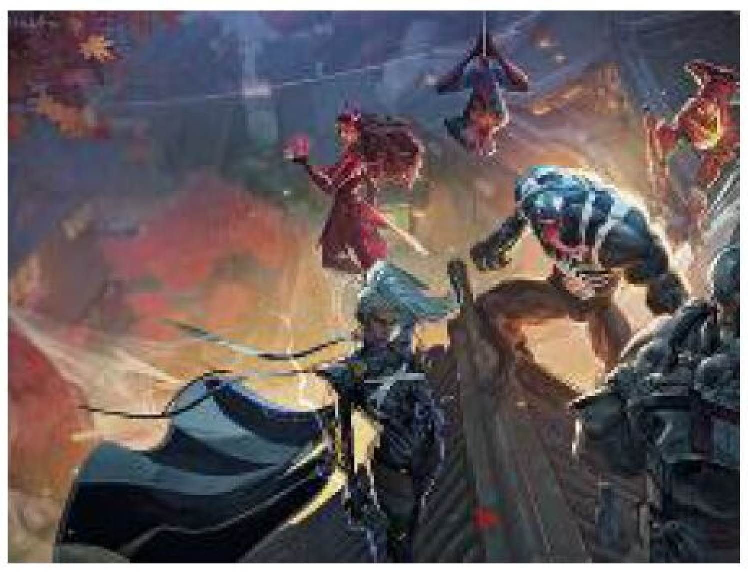
→ **Überlebensgroß**
Keine Untoten lehrten uns dermaßen das Fürchten wie die Umbrella-Zombies aus *Resident Evil* – dem bekanntesten Survival-Horror-Game der Welt. Was haben wir uns in die Hose gesch …

NEUE GAMES

Neue Spielzeit

Kurz vor Jahresende will die Videospielbranche noch einmal ordentlich punkten und lässt mit ihren neuen Releases keine Weihnachtswünsche offen. Game on!

Assassin's Creed Shadows
Der 14. Teil der beliebten Action-Adventures führt in die offene Spielwelt des feudalen Japans.
Ab 12.11. auf PS5, Xbox & Co.



Marvel Rivals
Im teambasierten Superhero-PvP-Shooter kann man sich ein Superheld*innen-All-Star-Team zusammenstellen.
Ab 6.12. auf PS5, Xbox & Co.

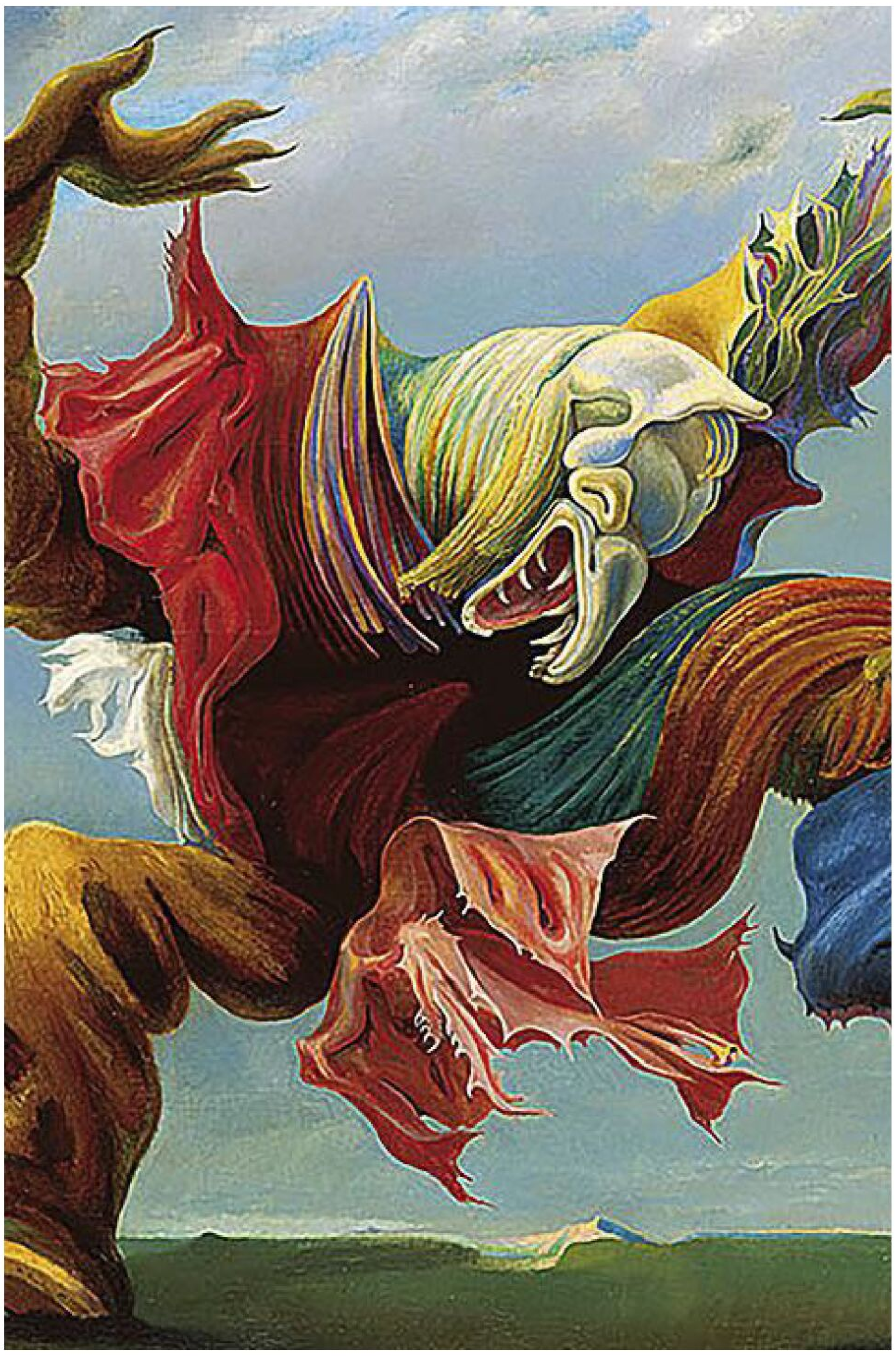
Metal Gear Solid Δ: Snake Eater
Ursprünglich für 2024 geplant, erscheint das Remake zu *Metal Gear Solid 3* nun doch erst 2025.
2025 auf PS5, Xbox & Co.

Fotos: Ullstein-Bild (1), Courtesy of Playstation

RÜCKGRAT ERKENNT
MAN AM HANDGELENK.
Die Iron Walker von Wempe ist die Essenz einer zeitlos modernen und zugleich sportlichen Uhr. Reduziert auf das Wesentliche und kompromisslos in der Verarbeitung, wird sie höchsten Ansprüchen gerecht, weil sie an einem Ort gefertigt wurde, der wie kein zweiter in Deutschland für exzellente Uhrmacherkunst steht: Glashütte in Sachsen.
WEMPE
IRON WALKER
Glashütte I/SA | Automatik 40 | Edelstahl | Geprüftes Chronometer | 2.855 €
AN DEN BESTEN ADRESSEN DEUTSCHLANDS UND IN NEW YORK, PARIS, WIEN, MADRID – WEMPE.COM
GERHARD D. WEMPE GMBH & CO. KG, STEINSTRASSE 23, 20095 HAMBURG

Surrealismus
100 Jahre Anti-alles

—— Im Jahr 1924 veröffentlichte André Breton das *Manifeste du surréalisme*, die intellektuelle Grundlage des Surrealismus. Bildende Künstler*innen wie Salvador Dalí, Max Ernst und Frida Kahlo trugen diese Ideen in ihren Werken weiter. Zwei große Ausstellungen feiern nun das 100-jährige Surrealismus-Jubiläum – eine im Pariser Centre Pompidou (bis 13.1.25), eine in der Kunsthalle Vogelmann in Heilbronn (bis 5.1.25).



Van Gogh
National Gallery, London

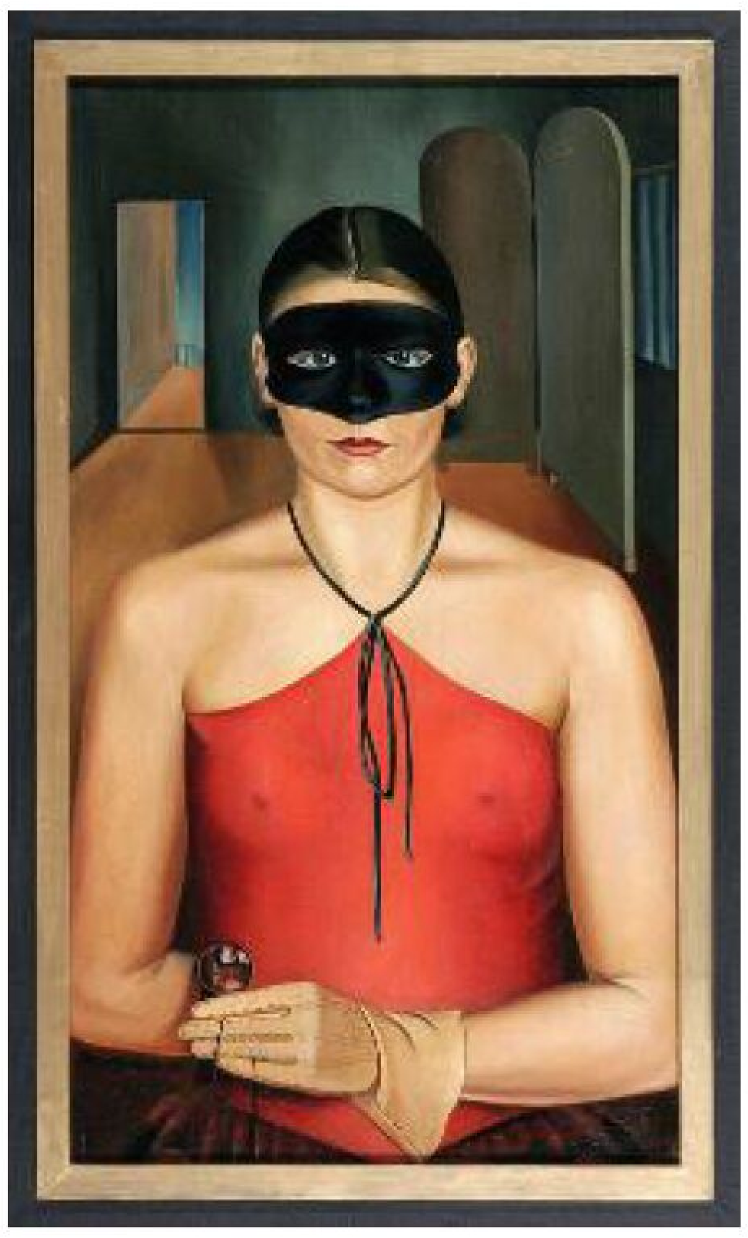
Die Londoner Nationalgalerie präsentiert einige der prägendsten Arbeiten von Vincent van Gogh aus seiner Zeit in Südfrankreich. Dazu gehören auch seine ikonischen Sonnenblumen. **Bis 19.1.25**

Träum weiter. Berlin, die 90er
C/O Berlin

Im 35. Jubiläumsjahr des Mauerfalls zeigt das C/O Berlin bahnbrechende Bilder aus dem Archiv der Fotoagentur Ostkreuz. Darauf zu sehen: Berlin in den Neunzigern – eine Stadt zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen Aufbruchstimmung und Verlustängsten. Eine grenzenlose Metropole voller aufblühender Subkultur. **Bis 22.1.25**

Against All Odds
SMK, Kopenhagen

Es gab immer erfolgreiche Frauen in der Kunst, doch viele wurden von Männern aus der Geschichte getilgt. Das SMK rückt einige nordische Künstlerinnen nun zurück an ihren angestammten Platz im Rampenlicht – mithilfe Künstlicher Intelligenz. **Bis 8.12.24**



Die Neue Sachlichkeit
Kunsthalle Mannheim

Als Reaktion auf die großen politischen und sozialen Umwälzungen in den 1920er Jahren entstand in der Kunst, Architektur und Literatur die Neue Sachlichkeit, eine Rückbesinnung auf die rationale Welt des Sichtbaren. **22.11. bis 9.3.25**

Foto: örlitzer Sammlungen/Arno Henschel/Dame mit Maske, 1928 Kulturhistorische Museen Görlitz; Annette Hauschild, Love Parade, „Planet" truck, with Wotan Wilke Möhring (among others), Kurfürstendamm, Berlin, 1991 © Annette Hauschild/OSTKREUZ; Vincent van Gogh Sunflowers, 1888 Oil on canvas/©The National Gallery, London, Max Ernst, « L'ange du foyer (Le triomphe du surréalisme) », 1937 ©Adagp, Paris. Vincent Everarts Photographie, Bertha Wegmann, View from a Habour in Paris, 1892. SMK, National Gallery of Denmark

STRELLSON.COM
STRELLSON
DESIGNED IN SWITZERLAND

Bahnbrechend
Der Panoramazug *Rocky Mountaineer* in Kanada.

Zug um Zug

—— Nachhaltig reisen sollten wir alle. Eine Möglichkeit ist **die Bahn.** Wir haben fünf Zugrouten, die das Klima schonen und das Reisefieber steigern.

1 Chur – Tirano

Der *Bernina Express*, Paradezug der Rhätischen Bahn, befährt eine der berühmtesten Zugstrecken der Welt. Sie führt über die höchstgelegenen und steilsten Bahngleise der Welt, durch 55 Tunnel und über 196 Brücken. Spektakulärer kommt man nicht durch die Alpen.

2 Paris – Berlin

Seit Ende vergangenen Jahres gibt es bereits wieder eine direkte Nachtzugverbindung zwischen zwei der meistbesuchten Hauptstädte Europas: Paris und Berlin. Auch eine Tagesverbindung soll für 2024 noch auf den Weg gebracht werden, die die Strecke in sieben Stunden schafft. Merveilleux, wa!

3 In 59 Tagen um die Welt

Der Bahnreiseanbieter Railbookers plant für 2025 eine Zugreise rund um den Globus. Die 59-tägige Reise *Around the World by Luxury Train* führt durch 12 Länder auf vier Kontinenten und kombiniert sieben der berühmtesten Züge der Welt: den *Rocky Mountaineer* in Kanada, den *Belmond Royal Scotsman*, den *Venice Simplon-Orient-Express* von Paris nach Istanbul, den *Maharajas' Express* in Indien, den *La Dolce Vita Orient Express*, den südafrikanischen *Rovos Rail* von Pretoria nach Kapstadt und den *Eastern & Oriental Express* in Malaysia.

4 Rom – Pompeji

Um nach Pompeji zu kommen, musste man bisher klapprige Nahverkehrszüge nutzen. Nun kann man binnen zwei Stunden von Rom im Hochgeschwindigkeitszug dorthin reisen: morgens hin, einen Tag in Pompeji verbringen und wieder zurück nach Rom. Bene!

5 St. Moritz – Zermatt

Die schönste Strecke durch die Schweiz mit dem *Glacier Express* – dem langsamsten Schnellzug der Welt – ist gerade mal 291 Kilometer lang, dennoch bekommt man eine ganze Menge zu sehen: besonders die faszinierenden Bergwelten der Schweizer Alpen.

Reise-Equipment für jeden Zug:

→ Back(pack) on track

Der *Banff All Black* von Kapten & Son hat den German Design Award 2024 gewonnen. Stylisher kann man sich kaum in einen Zug setzen.

→ A bike you must like

Das *Birdy* von Riese & Müller – ein hochwertiges, schön ausgestattetes Klapprad mit Vollfederung und ausgezeichneten Komponenten, das easy in jedem Zug unterkommt.

Fotos: Courtesy of Rocky Mountaineer, Courtesy of Rhätische Bahn, Courtesy of Glacier Express, PR (2)

HUAWEI WATCH GT 5 Pro

Keramik und Titan | Sportfunktionen auf Profi-Niveau
Golfplatzkarten[1] | Bis zu 2 Wochen Akkulaufzeit[2]

HUAWEI Health

consumer.huawei.com/de

Entdecken Sie weitere Details

Farbe, Form, Benutzeroberfläche und Funktionen des Produkts dienen nur als Referenz. Das tatsächliche Produkt kann abweichen. 1. Diese Funktion ist nur auf ausgewählten Golfplätzen verfügbar. 2. Basierend auf den Ergebnissen von HUAWEI Labortests. Die tatsächliche Nutzung kann aufgrund von Unterschieden zwischen Modellen, Nutzungsgewohnheiten und Umwelteinflüssen variieren.

Die Geräte machen's aus
Tatsächlich benötigt man für eine **gute Rasur** ein paar Geräte – in diesem Fall mal keine kapitalistische Marketingstrategie großer Unternehmen.

Wären der Bart, die Rasur und Pflege ein Studium, unser Experte hätte es mit „summa cum laude" abgeschlossen. Jetzt teilt er sein Wissen mit uns. Für die At-Home-Rasur fast so perfekt wie vom Profi – aber auch nur fast!

Illustration: Simon Landrein

Shave it off, aber richtig!

Wenn Typen sich mit Beauty beschäftigen, dann geht es oft um ihren **Bart**. Ob ihnen einer wächst oder nicht, ist egal: Es wird **getrimmt, gepflegt und geölt**. Aber was davon ist wirklich notwendig? Das weiß unser Experte.

INTERVIEW
PHILIPP KÖPP

Was raten Sie allen Typen ohne Bartwuchs? Es gibt Schlimmeres, auch wenn ich verstehe, dass es für viele nicht einfach ist. Ich würde jedem, der keinen Bartwuchs hat, Folgendes mit auf den Weg geben: Ein gepflegtes, haarfreies Gesicht kann ebenfalls viel Charme haben. Einfach mehr mit Frisuren und Pflegeroutinen experimentieren.
Einige Produkte versprechen ja schnelleren Bartwuchs. Und das ist eine Lüge.
Okay, schade. Wenn man denn einen Bart hat, wie trimmt man den? Zuerst duschen oder ein warmes, feuchtes Tuch auf den Bart legen. Das kann helfen, die Haare weicher zu machen und die Poren zu öffnen. Erleichtert das Trimmen und reduziert die Reizung. Wenn man in einen guten Trimmer investieren will: Der *Beard Trimmer 9* von Braun ist eine gute Wahl. Für einen gleichmäßigeren Schnitt sollte man gegen die Wuchsrichtung trimmen. Beim Feintuning kann eine Bartschere helfen. Und für die Kanten kann man einen Rasierer, Präzisionstrimmer oder Rasierhobel verwenden. Danach das Gesicht waschen und ein pflegendes und mild formuliertes Bartöl oder einen Balsam auftragen.

Hygiene ist das A und O
Wer keinen Bock hat, im Bart einen neuen Bakterienstamm zu züchten, sollte ihn bitte täglich waschen. Danke.

Und die ideale Nassrasur? Die ist unter uns Barbieren die Königsdisziplin, wenn sie richtig durchgeführt wird. Aber auch zu Hause sollte auf eine gute Routine geachtet werden: Das Gesicht mit warmem Wasser waschen und mit einer Rasiercreme, -seife oder einem Rasiergel einschäumen. Dann auf einen scharfen Rasierer setzen, um Irritationen zu vermeiden. Immer in Richtung des Haarwuchses rasieren, für eine besonders gründliche Rasur kann man im zweiten Durchgang gegen den Strich rasieren, wenn die Haut es verträgt. Aber bitte nicht zu oft über denselben Bereich rasieren. Anschließend das Gesicht mit kaltem Wasser waschen, ein Aftershave mit Alkohol aufklopfen, um kleine Wunden zu desinfizieren, dann Aftershave-Balsam auftragen, der die Feuchtigkeit wieder zufügt, die der Alkohol der Haut genommen hat. Zuletzt den Rasierer reinigen.
Sollte man dafür zum Profi gehen? Muss man nicht. Man kann auch selbst Hand anlegen. Die Frage ist: Wie gut wird das Ergebnis? Das hängt von den Tools und Produkten ab. Manchmal tut es gut, sich beim Barber verwöhnen zu lassen.
Ein Geheimtipp gegen eingewachsene Haare? Regelmäßiges Peeling.
Wie oft sollte der Bart gewaschen werden? Jeden Tag, keine Frage. Es gibt kaum eine Stelle am Körper, an der sich mehr Bakterien ansammeln. Und bitte mit einem Bartshampoo, das wurde für die Bedürfnisse der Gesichtshaut und der Barthaare entwickelt.
Und wie ist es mit Bart-Trends? Seit einiger Zeit sehe ich ausdrucksstärkere Bärte wie Beardstache, Moustache oder einen gepflegten Vollbart.

→ Trimmen
„Dank Präzisionsrad mit verschiedenen Längeneinstellungen ist der Trimmer *BT9440* wirklich eine Investition wert", sagt Michalczyk. Von **Braun, ca. 160 Euro**

→ Pflegen
Ja, ein Bartöl ist notwendig, wenn man einen Bart hat, der länger als drei Tage wächst. Aber bitte eines, das gut pflegt und duftet. Wie das von **Aesop, 25 ml, ca. 31 Euro**

→ Einschäumen
Ein Rasiergel, das gut aufschäumt, aber nicht austrocknet? Brauchen wir! *Shaving Gel Sandalwood & Sage* von **Grown Alchemist, über Zalando, 75 ml, ca. 31 Euro**

Marcus Michalczyk ist Barber, sein Job sind Bärte. Er ist Barber-Experte bei Braun, außerdem Founder der Marke *Bullfrog Barbershops*. Es könnte also keinen besseren Bart-Profi für unsere Fragen geben.

Foto: PR

Wüstenkönigin

N ach krassen Banger-Düften wie *De Los Santos*, *Mojave Ghost* oder *Bal d'Afrique* haut **Byredo** jetzt das nächste Parfum raus, das uns um den Verstand bringen soll: *Desert Dawn* hat sich die Wüste als Inspirationsquelle genommen. Riecht aber alles andere als staubig und trocken. Wir könnten es uns jetzt einfach machen und die Duftnoten aufzählen (Kardamom, Rosenblüten, Sandel- und Zedernholz, Vetiver und Seidenmoschus), aber versteht eh niemand. Deswegen sagen wir es lieber mit unseren eigenen Worten: ein bisschen süß, ziemlich würzig, irgendwie elegant, aber vor allem so verdammt interessant. Die Event-Saison kann losgehen.

Macht alles besser
Mit dem Eau de Parfum *Desert Dawn* wird selbst das langweiligste Event zur Weihnachtszeit noch irgendwie ein spannendes Get-together. Von **Byredo, 50 ml, ca. 165 Euro**

Geruchsopium

Für das französische Kulthaus **Celine** gibt es keine Grenzen mehr. Die Mode ist im Hype, die Düfte auch – und jetzt wird die **Bath and Body**-Linie weiter ausgebaut. Hedi Slimane hat kurz vor seinem Abschied als Kreativchef noch mal selbst Hand angelegt und Seifen, Bodylotions, Handcremes und Hair-Mists kreiert, die wie kleine Kunstwerke aussehen und auch noch verdammt gut riechen. Nämlich nach den beliebten Parfums der Marke. Wer also bisher schon Fan von Düften wie *Reptile*, *Black Tie* oder *La Peau Nue* war, kann sich ab sofort vom Scheitel bis zur Sohle damit einsprühen und -cremen. Nur bitte nicht essen oder trinken, danke.

→ Formen
Mit der *Pliable Styling Paste* von **Authentic Beauty Concept** die Frise stylen. Ganz ohne Playmobil-Helm-Gefühl. **85 ml, ca. 32 Euro**

→ Einschmieren
Weiche Lippen über Nacht? Mit dem *Goodnight Lippenbalsam* kein Problem. Dank Orangenblüten und Ölen. Von **L:A Bruket, 14 g, ca. 18 Euro**

→ Rasieren
Absurd klein, absurd leicht und absurd gut ist der neue 5-Klingen-Rasierer *ES-PV3B* der *Series 900s*. Von **Panasonic, ca. 330 Euro**

→ Auffrischen
„Clean Makeup You'll Love", so der Slogan von **Saie.** Wir müssen sagen: Stimmt, lieben wir. Vor allem den Concealer. **5 ml, ca. 25 Euro**

Foto: PR

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins®
EINFACH FREIHÄNDIG
REINSCHLÜPFEN UND LOS.
Die neuen Skechers Hands Free Slip-Ins®.
Nie war Schuhe anziehen leichter.
Kein Bücken. Kein Schnüren.
Einfach reinschlüpfen und los.
Kein Bücken.
Kein Schnüren.
Einfach reinschlüpfen und los.
Ein spezielles Fersenkissen
stabilisiert den Fuß!
SCHUHE ANZIEHEN GING
NIE SCHNELLER
BÜCKEN ÜBERFLÜSSIG
AUCH IN DER MASCHINE
WASCHBAR*
*AUSGEWÄHLTE MODELLE
Harry
Kane
LEARN MORE
SKECHERS.DE

Die Ente ist dieses Jahr der kulinarische Star auf der Festtafel. Sternekoch Marco Müller verrät sein Rezept, bei dem Stress so gut wie ausgeschlossen ist. Am besten schmeckt sie mit Rotkohl oder Grünkohl und Knödeln.

Nicht ganz einfach
Das **Tranchieren** der Ente sollte gelernt sein. Wer sich nicht sicher ist, lässt es sich vorher einfach auf YouTube zeigen.

Ente gut, alles gut

Das **Esquire-Weihnachtsmenü** ist inzwischen eine gute Tradition. Jedes Jahr stellen Spitzenköch*innen ihr ganz eigenes 3-Gänge-Menü vor. Diesmal: Saibling, Ente und Schokosoufflé von **Marco Müller** – Chefkoch im Sternerestaurant **Rutz** in Berlin und Markenbotschafter von Victorinox. Damit alles perfekt wird, empfiehlt er gleich das passende Messer dazu.

1 Vorspeise
Konfierter Saibling

Zutaten für vier Personen
300 g frischer Saibling, das höhere Mittelstück, **300 g** Olivenöl, **1 TL** Koriandersaat, **2** Stück Sternanis, **3** Stück Nelken, **3** Kapseln Kardamom, **1 TL** Fenchelsaat, grobes Meersalz

Zubereitung
Den Saibling mit einem scharfen Filetiermesser in vier gleich große Stücke portionieren. Damit er eine schöne Konsistenz bekommt, 30 Minuten vor dem Garen salzen und kalt stellen. Wählen Sie einen Topf, in dem die Filets genügend Platz finden. Den Boden des Topfes mit Backpapier auslegen, so bleibt der Fisch garantiert nicht haften. Das Olivenöl im Topf auf 65°C temperieren. Währenddessen alle Gewürze kurz anschlagen, leicht rösten und dann zum warmen Öl geben. Den Saibling darin für ca. acht Minuten glasig garen (je nach Dicke des Fisches). Um herauszufinden, ob der Saibling die richtige Kerntemperatur hat, nehmen Sie eine dünne Rouladennadel, stechen Sie in die dickste Stelle des Fisches und warten Sie fünf Sekunden. Die Nadel herausziehen und an die Unterlippe halten. Ist sie etwas wärmer als Körpertemperatur, kann der Saibling serviert werden. Dazu passt ein Gurkensalat – zum Beispiel mit Ingwer.

➔ **Das perfekte Messer**
Mit der schmalen und flexiblen Klinge des *Wood Filetiermessers* gelingt Ihnen der Schnitt garantiert. Von **Victorinox, ca. 40 Euro**

Foto: PR

„Sous-vide"gegart

2 Hauptspeise
Bauernente

Zutaten für vier Personen
1 frische Freilandente, Gewicht ca. 2,2 kg

Füllung
1 Winterapfel, **4** Schalotten, **¼** Sellerie, **1** Petersilienwurzel, **1** Karotte, **1** Rosmarinzweig, **1 EL** Beifuß, **4** Wacholderbeeren, **2** Stück Nelken, **1 TL** geröstete Koriandersaat, **½** Stück Zimtstange, **2** Stück Sternanis, Pfeffer, Meersalz

Zubereitung
Am Vortag das Gemüse in grobe Stücke schneiden, mit den Gewürzen mischen und die Ente damit füllen und bis zum Garen kalt stellen. Die Haut der Ente anschließend leicht salzen und die Ente in einen Vakuumbeutel (oder anderen ofenfesten Plastikbeutel) geben. So gut es geht, die gesamte Luft entziehen und alles luftdicht verschließen. Es sollte später kein Saft beim Garen austreten können. Den Ofen auf 75°C vorheizen und die verpackte Ente für neun bis zehn Stunden darin garen. Sie ist gar, wenn sich das Fleisch der Keule fast butterweich anfühlt. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass alles sehr sanft gegart wird und so wenig Fleischsaft wie möglich austritt. Dadurch wird die Ente besonders saftig und zart. Zusätzlich zieht die Aromatik der Füllung besser in die Ente und

dampft nicht wie gewohnt in die Abzugshaube. Das Fett hat die Möglichkeit, auszutreten, und die Ente gart schließlich im eigenen Geschmack. Sie haben nun zwei Möglichkeiten: Nehmen Sie die Ente aus dem Beutel und garen Sie sie bei 180°C knusprig. Wir empfehlen jedoch, die Ente am Vortag vorzugaren und über Nacht in den Kühlschrank zu stellen. Der Vorteil: Sie nehmen die Ente, eine Stunde bevor sie in den Ofen geht, aus der Folie, kratzen die Haut frei von Garrückständen, geben Sie dann bei 160°C Umluft in den vorgeheizten Backofen. Nach eineinhalb Stunden ist die Ente servierfertig und Ihr Weihnachtsabend ist maximal stressfrei. Zur Weihnachtsente passen natürlich am besten Rotkohl (oder Grünkohl) und Kartoffelknödel.

→ Das perfekte Messer
Mit dem *Wood Kochmesser* haben Sie das ideale Werkzeug, um die Ente wie ein Profi zu tranchieren. Von **Victorinox, ca. 75 Euro**

Als Kind verbrachte **Marco Müller** die Sommerferien bei seinen Großeltern in Potsdam. Dort lernte er die Liebe zu guten Zutaten, die den Weg zum Koch ebnete. Vom Restaurant *Harlekin* ging es ins *Rutz* in Berlin. Als Executive Küchenchef sorgt er für Höchstwertungen in allen namhaften Restaurantführern.

3 Nachspeise
Halbflüssiges Schokoladensoufflé

Zutaten für vier Personen
200 g Zartbitterkuvertüre (70 %), **180 g** Butter, **6** Bio-Eier, **200 g** Zucker, **30 g** Kakaopulver, **25 g** Mehl (Typ 405), **2 Stück** Vanilleschoten, 1 Messerspitze Tonkabohne (gerieben)

Zubereitung
Einen mittelgroßen Topf zu 2/3 mit Wasser füllen und es auf kleinster Stufe temperieren. Die Kuvertüre und die Butter in eine Schüssel geben und im Wasserbad schmelzen lassen. In der Zwischenzeit die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Anschließend das Kakaopulver und das Mehl in die Ei-Zucker-Mischung hineinsieben und alles miteinander vermengen. Die flüssige Kuvertüre, das Mark der Vanilleschoten sowie die geriebene Tonkabohne unterheben. Vier kleine ofenfeste Formen mit Butter einstreichen und mit Zucker ausstreuen. Die Masse zu 2/3 einfüllen. Bei 180°C Umluft so lange backen, bis der Rand leicht gestockt und der Kern noch flüssig ist. Aus dem Ofen nehmen und sofort mit Vanilleeis servieren.

→ Das perfekte Messer
Dank der Kullenschliff-Klinge bleibt keine Kuvertüre beim Hacken am *Wood Santoku-Messer* hängen. Von **Victorinox, ca. 70 Euro**

Foto: PR

SHARE THE SPECTACULAR

Glenfiddich®

THE WORLD'S MOST AWARDED SINGLE MALT SCOTCH WHISKY*

Massvoll-geniessen.de

*SKILFULLY CRAFTED. ENJOY RESPONSIBLY. THE GLENFIDDICH RANGE HAS RECEIVED MORE AWARDS SINCE 2000 THAN ANY OTHER SINGLE MALT SCOTCH WHISKY IN TWO OF THE WORLD'S MOST PRESTIGIOUS COMPETITIONS, THE INTERNATIONAL WINE AND SPIRITS COMPETITION AND THE INTERNATIONAL SPIRITS CHALLENGE.

Lauter, LAUTER!

Was folgt auf der „Spaß-Skala" direkt nach Sex? Richtig, **Karaoke singen!** Bei kaum einer anderen Aktivität kann man seinen Gefühlen so ungeniert freien Lauf lassen. Deshalb lautet **unser Vorsatz für 2025, häufiger ins Mikro zu grölen!** Und ganz nebenbei schüttet man dabei die gleichen Hormone aus wie beim Sex. Also, don't look back in anger!

In die Dusche pinkeln, die Kronjuwelen in der Unterhose wieder richten, lauthals Pop-Hymnen mitgrölen: Es gibt Dinge, die wir alle tun, aber eben am liebsten heimlich. Bei der Sache mit der Dusche und dem Gehänge ist das auch gut so, alles andere wäre sauübergriffig. Beim Singen allerdings gibt es eigentlich keinen Grund, das nicht auch mal in der Öffentlichkeit zu tun. Karaoke erlebt gerade wieder einen neuen Hype, eine Bar nach der anderen öffnet. Und wozu? Zu Recht! Denn, sich selbst mal ein bisschen weniger ernst nehmen und Gefühle mit musikalischer Begleitung rausplärren tut uns allen ganz gut. Ursprünglich kommt Karaoke aus Japan, gehört dort zur Mainstream-Kultur und heißt übersetzt so viel wie „leeres Orchester". Irgendwann ist es dann nach Europa rübergeschwappt und dank des Playstation-Spiels *Singstar* auch bei uns zu Hause gelandet. Um, klar, erst mal wieder in der Versenkung und den Schubladen zu verschwinden. Als dann James Corden 2013 in seiner US-Late-Night-Show mit Promis wie Harry Styles im Auto grölte und das unter dem Namen *Carpool Karaoke* auf YouTube hochlud, erlebte Karaoke plötzlich wieder einen internationalen Hype. Allein das Video mit Adele hat bis heute mehr als 265 Millionen Aufrufe. Die Show gibt es mittlerweile nicht mehr, den Hype weiterhin. Und wer einmal selbst Karaoke gesungen hat, weiß auch, warum.

Beim Karaoke gibt es kein Ziel, keinen zu erfüllenden Punktestand, wenn Schamgefühl, dann nur falsches, und auch keinen Wettbewerbsgedanken. Außer man ist wirklich ein turbo-kompetitiver Typ, aber dann ist Karaoke eh das falsche Setting. Wir sind nicht bei *The Voice of Germany*, hier wird kein Mark Forster auf den Buzzer prügeln und einen in sein Team zwingen. Beim Karaoke geht es darum, Spaß zu haben und die Sau rauszulassen. Ins

Mikrofon zu grölen, zu singen, zu schreien. All die Emotionen, die man sonst lieber versteckt, mal rauszupusten. Das Publikum aufzuheizen und zu unterhalten. Karaoke kommt fast ohne irgendwelche Regeln aus. Fast, weil es nur eine unausgesprochene Regel gibt: Aus der musikalischen Comfort-Zone herauskommen. Wer ohnehin schon ein Profi am Mikro ist und Coldplays *Viva La Vida* schon im Schlaf krakeelen kann, muss sein Talent jetzt nicht unter Beweis stellen. Wie schon gesagt, wir sind nicht bei *The Voice of Germany*, ey. Und wählt lieber mal eine Nummer von Taylor Swift. Wer sonst nur Nummern von Typen singt, sucht sich jetzt mal nen Song von Dua Lipa aus. Was kann im schlimmsten Fall passieren? Man trifft die Töne nicht, aber wen interessiert's? Selbst dafür und den Mut, sich auf die Bühne zu stellen, wird man meistens mit dick Applaus belohnt. Und ganz nebenbei hat Singen auch noch gesundheitliche Benefits: Es kurbelt den Kreislauf an, stärkt das Immunsystem, die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden vermehrt, das Kuschelhormon Oxytocin, das sonst beim Sex ausgeschüttet wird, wird geboostet.

So, jetzt genug Promo für Karaoke gemacht. Die Bühnen rufen nach uns! 2025 – wir kommen, und wir kommen laut. ꞓ

FÜNF KARAOKE-BANGER DIE NIE ENTTÄUSCHEN

A Thousand Miles
Vanessa Carlton
↓
Mr. Brightside
The Killers
↓
Unwritten
Natasha Bedingfield
↓
Alles neu
Peter Fox
↓
Shake It Off
Taylor Swift

Text: Philipp Köpp, Illustration: Filip Fröhlich

Neumodisch (im besten Sinne)

Die Uhren großer Mode- und Lifestyle-Brands sind oft verschrien als reines Mittel zur Ausweitung der Gewinnzone. Dabei produzieren viele Häuser spannende, kreative Luxus-Zeitmesser.

Unser Hirn würde heißlaufen, gäbe es keine Vorurteile. Die vereinfachen die Welt unter anderem dadurch, dass wir bestimmte Dinge, von denen wir wenig bis nichts wissen, für Mist halten und ignorieren können. Aber auch wenn Komplexität zu reduzieren der geistigen Gesundheit dient, sind Vorurteile oft falsch. Etwa das Vorurteil, dass Zeitmesser von Schmuck- oder Luxus-Brands, die nicht ausschließlich Uhren produzieren, nicht ernst zu nehmen seien.
Was für ein Quatsch. Nehmen wir **Cartier** und **Bulgari**. Beide Häuser sind ursprünglich Juweliere. Cartier fertigt seit mehr als einem Jahrhundert ikonische Armbanduhren, von der *Tank* bis zur *Tortue*. Bei Bulgari tragen die kunstvollen Schmuckuhren genauso zum Nimbus bei wie die superflache, Weltrekorde aufstellende *Octo Finissimo*-Kollektion.
Bei Brands wie **Chanel** taucht immer wieder das Stereotyp der „Mode-Uhr" auf. Dabei hat die Maison auch bei der Zeitmessung schon lange Stil und Ambition. Mit der *J12*-Kollektion gehörte sie zu den Vorreitern bei Keramikuhren. Produkte wie die *Première Sound*, eine neue Halsketten-Uhr mit integrierten Kabel-Kopfhörern, sind herrlich verspielt. Dass Chanel zudem Anteile an Uhrenherstellern wie **F.P. Journe** und **MB&F** hält, ist Investment, Allianz und Unterstützung für die Avantgarde zugleich.
Louis Vuitton verfolgt in seiner *Fabrique du Temps* ebenfalls große Ziele, das dürfte offensichtlich sein. Sie hat auch das Werk für die neue *Chiffre Rouge* von **Dior** geliefert. Und **Hermès** ist ein Luxusgüterhersteller, dessen an den Brand-Kosmos angelehnte Kreationen Preise beim *Grand Prix d'Horlogerie Genève*, den Uhren-Oscars, abstauben. Ein Vorteil dieser Brands: Sie sind nicht gezwungen, klassische Kollektionen von Chronographen, Taucher- oder Fliegeruhren zu entwerfen, sondern können frei, künstlerisch, experimentell arbeiten. Etwas, was für andere Uhren-Brands oft schwerer ist. Obwohl: Auch das könnte natürlich wieder ein Vorurteil sein.

Gunnar Mergner (47) ist als mäßig modischer Schüler einst unter der Welle der Fashion-Uhren einfach durchgetaucht.

→ TAG Heuer
Das 44-mm-Titangehäuse der *Carrera Chronograph Extreme Sport* ist kantig, aber mit guter Kurvenlage.
Preis ca. 8.050 Euro

→ Patek Philippe
Die *Aquanaut Travel Time* in Weißgold zeigt zwei Zeitzonen, Datum und eine Tag-Nacht-Indikation.
Preis ca. 62.000 Euro

→ Omega
Das Design der *First Omega in Space* aus den 1960er Jahren kehrt mit dieser modernen *Speedmaster* zurück.
Preis ca. 8.600 Euro

ZEITGESCHICHTE

Zündfunke aus Plastik

Wie viel man aus nur 51 Komponenten herstellen kann, das hat die **Swatch** von 1983 eindrucksvoll demonstriert. Der Quarz-Zeitmesser im Plastikgehäuse wird damals die erste massenhaft erfolgreiche Mode-Uhr. Werbeclaim: **„Fashion that ticks"**. Ausgerechnet die Swatch schützt mit ihrem Erfolg das wegen übermächtiger Billig-Konkurrenz fast erloschene Feuer der Schweizer Uhrenindustrie. Sie erhält Arbeitsplätze und damit ein Fundament, von dem aus ein Wiederaufflammen einige Jahre später möglich wird: die Rückkehr der mechanischen Uhren.

Uhren-Multiverse
Auch ein quadratisches Design stand für die erste Swatch von 1983 zur Wahl. In der diesjährigen *What If?*-Kollektion wurde es mit vier Jahrzehnten Verspätung doch noch Realität.

Foto: PR

Jubiläum mit Vorgeschichte

—— Uhren können nicht nur die Zeit anzeigen, sondern auch Zeiten verkörpern. **Vacheron Constantin**, gegründet 1755, hat viele verschiedene davon durchlebt. Vor 20 Jahren hat die Brand sich für ihre neue Patrimony-Kollektion ein Modell aus dem Jahr 1957 zum Vorbild genommen. Rund, sehr flach, mit einem nach innen gewölbten Zifferblatt und perlenförmigen Indizes. Ein Design, das einst den geradlinigen Wirtschaftswunder-Jahren entsprach und heute keine Wirkung eingebüßt hat. Zum Jubiläum stellte Vacheron Constantin zwei neue Handaufzug-Modelle vor. Eines mit Weißgold-Gehäuse, das andere in Roségold, beide mit silbernem Zifferblatt. Mit 39 mm Durchmesser sind die Uhren zeitgemäß dimensioniert, ihr ultraflaches Design erfüllt zeitlose Ansprüche an feine Dresswatches. In den frisch-frechen Lederbändern in Olivgrün oder Azurblau spiegelt sich wiederum der Geist unserer Zeit wider.

Porsche Design
Wir können natürlich nur eine Variante der personalisierbaren *Globetimer* aus einem Multiversum der Möglichkeiten zeigen.

Hier wird's schnell persönlich

Viel königlicher fühlt man sich als Kunde, wenn ein Produkt personalisiert ist. **Porsche Design** hat die Wahlfreiheit, mit der wir uns etwa die Ausstattung unseres Autos zusammenstellen, auf Zeitmesser übertragen. Die Marke wurde 1972 von Ferdinand Alexander Porsche, dem Design-Vater des Porsche 911, gegründet. Sie stellt in Solothurn mit Ambition Uhren wie die *Globetimer* her. Eine Weltzeituhr mit Zeitzonen-Schnellverstellung, mit einem 42 mm messenden Titangehäuse und traditionell schwarzem Zifferblatt. Seit letzten Sommer bietet sie, gern an den eigenen 911er angelehnte, Personalisierungs-Optionen an. Armbänder etwa sind auch aus Sportwagenleder erhältlich. Der Farbring um das Zifferblatt hat 142 mögliche Varianten – analog zu aktuellen und historischen Farben des Sportwagens. Mit COSC-zertifiziertem Manufaktur-Werk hat die *Globetimer* aber auch uhrmacherisch echte Power.

Vacheron Constantin
„Als hätte man sie geerbt" ist eine schöne Selbstbeschreibung der *Patrimony Handaufzug* und der ganzen jubiläumfeiernden Kollektion.

Foto: Loremas della valle

Der neue Podcast
Alle 2 Wochen samstags

Staffel 1: Financial Crimes

Die größten Betrüger und Gauner der Finanzgeschichte

Entdecken Sie unseren neuen WiWo History Podcast

Lassen Sie sich von wahren Geschichten fesseln und spektakulären Fällen mitreißen. Tauchen Sie in unserer ersten Staffel „Financial Crimes“ ein in die Schattenseiten der Wirtschaft und verfolgen Sie die Geschichten hinter einigen der raffiniertesten Betrügereien und Skandale, die die Welt je gesehen hat.
Von den Tätern, die ihre Pläne meisterhaft verbargen, bis zu den Ermittlern, die unermüdlich daran arbeiteten, die Wahrheit ans Licht zu bringen. Bereit für die größten Betrüger und Gauner der Finanzgeschichte?

Jetzt reinhören:
wiwo.de/podcast/history

Spotify

Anhören auf Apple Podcasts

Scannen und direkt zum Podcast.

WirtschaftsWoche
Weiterdenken. Weiterkommen.

Der Psssst!-Faktor

——— Kooperationen in der Uhrenwelt dienen oft dazu, maximale Aufmerksamkeit zu generieren. Die Zusammenarbeit des Hamburger Familienunternehmens **Wempe** mit **Parmigiani Fleurier** wurzelt in der Wertschätzung des Gegensatzes, Stichwort: stiller Luxus. Die 2021 von der schweizerischen Manufaktur vorgestellte *Tonda PF-Kollektion* ist große Uhrmacherkunst, präsentiert mit feinsinnigem Understatement. Das filigran guillochierte Grain d'Orge-Muster auf dem Zifferblatt ist ein Blickfang, der beim Zweizeigermodell maximal zur Geltung kommt. Die von Wempe mit Parmigiani Fleurier gestaltete *Tonda PF Micro-Rotor Signature Collection* kombiniert exklusiv ein anthrazitfarbenes Zifferblatt mit Deltazeigern und Indizes aus Roségold. Das auf 25 Stück limitierte Modell ist nur bei Wempe erhältlich.

Parmigiani Fleurier
Die *Tonda PF Micro-Rotor* ist das neueste exklusive Schmuckstück in der vor zwei Jahren gestarteten *Signature Collection* von **Wempe**.

Die lauteste Kooperation des Jahres

Uhrennerds können seltsam sein. Aber Gitarrennerds? Richtig strange! Vor 70 Jahren kam die wohl legendärste E-Gitarre aller Zeiten auf den Markt, die *Fender Stratocaster*. Seitdem wurde dieses Instrument millionenfach kopiert und von der kalifornischen Gitarrenschmiede selbst tausendfach neu aufgelegt. Doch eigentlich wollen die Fans immer nur das Gleiche: die legendäre Form von 1954. Sehr konservativ also, noch konservativer sind da wohl nur Uhrenfans. Jetzt bringen Fender und Bulgari beide Nerd-Lager zusammen. Bulgari mit der *Aluminium GMT x Fender* mit mechanischem Uhrwerk, Automatikauf-

Zeit für Rock'n' Roll
Fender und **Bulgari** haben 'ne Band gegründet.

zug, 40-mm-Gehäuse aus Aluminium, Lünette und Armband aus braunem Kautschuk sowie braun-cremefarbenem Zifferblatt mit Farbverlauf. Diesen „Sunburst" teilt die Uhr mit der E-Gitarre. Die Uhr ist limitiert auf 1.250 Stück und kostet 4.600 Euro, von der *Stratocaster* wird es nur 50 Exemplare geben. Kostenpunkt 4.999 Euro.

Foto: Loremas della valle

FREITAG IST DER NEUE FOCUS-TAG!

Alle Fakten einen Tag früher.

HIER SIND DIE FAKTEN

focus-magazin.de

Zinédine Zidane

INTERVIEW **JEAN-CLAUDE MPASSY**

—— Kaum ein Fußballspieler verkörperte Eleganz auf dem Platz so sehr wie **Zinédine Zidane.** Für sein neuestes Abenteuer verlässt der ehemalige Spieler und Trainer von Real Madrid seine sportliche Komfortzone. Wir haben ihn in Madrid zum Launch seiner Capsule-Kollektion mit Montblanc getroffen.

Während Ihrer aktiven Karriere hatten Sie es mit vielen extrovertierten Typen zu tun. Ist Ihnen jemals in den Sinn gekommen, dass ausgerechnet Sie in der Mode- und Luxusbranche landen würden? Nicht wirklich! An so etwas habe ich damals überhaupt nicht gedacht und, ehrlich gesagt, hätte ich es mir auch nicht vorstellen können. Ich finde es sogar heute noch befremdlich, wenn man mich mit Mode assoziiert. Das klingt irgendwie komisch.

Dennoch sind wir heute hier. Das ist richtig. Wahrscheinlich, weil der Fußball bzw. der Sport im Allgemeinen immer schon Berührungspunkte mit der Mode hatte. Natürlich dreht sich jetzt ein kleiner Teil meines Lebens darum, aber ich besuche deshalb nicht gleich jede Show in Mailand oder Paris. Wenn es sich ergibt, bin ich gerne mal Gast. Es macht schließlich Spaß, sich neue und schöne Dinge anschauen zu können.

Werfen Sie manchmal einen Blick auf Ihren damaligen Stil? Das versuche ich zu vermeiden (lacht). Mein Stil damals war katastrophal. Und das kann ich heute auch problemlos zugeben. Mit dem Alter habe ich einiges an Stilsicherheit dazugewonnen. Auch dank meiner Kinder, die am Nabel der Zeit sind und mir guten Input geben.

Sie waren vor allem für Ihren eleganten Spielstil bekannt. Wie würden Sie Eleganz heute, außerhalb des Sports, beschreiben? Das ist eine gute Frage. Ich glaube, für mich bedeutet es ganz einfach, dass weniger mehr ist. Dazu gehört

Foto: Montblanc x Zinedine Zidane

www.elle.de

WIR FEIERN DIE NEUE NOSTALGIE!

Mit Fairy-Tail-Looks vom Laufsteg. Mit neu erforschten Spa- und Beautyritualen für seidige Winterhaut. Mit den Lieblingsrezepten ikonischer Diven. Und märchenhaften Schlosshotels zum Verlieben.

Online bestellen und direkt nach Hause liefern lassen.

DER WAHRE STIL. ELLE

es, Dinge einfach zu gestalten und vor allem nichts erzwingen zu wollen. Das gilt für jede Lebenslage. **Waren Sie überrascht von der Anfrage, eine Kollektion mit Ihnen und unter Ihrem Namen zu entwickeln?** Hätte man mir das als Jugendlicher gesagt, hätte ich wahrscheinlich gesagt: „Träum weiter!“ Heute habe ich jedoch das Glück, viele kreative Leute um mich herum zu haben, die mich schon seit Längerem begleiten, so etwas greifbar machen und mir bei der Umsetzung helfen. Darüber hinaus war es in Bezug auf meine Zusammenarbeit mit Montblanc ein natürlicher Schritt vorwärts, der sich einfach so ergeben hat. Als wir beispielsweise die ersten Meetings hatten, ist Marco (Tomasetta, Montblanc Artistic Director, Anm. der Redaktion) oft zu mir nach Madrid geflogen oder ich zu ihm nach Paris. Für uns beide hat sich dann relativ schnell herausgestellt, dass Reisen der Kern dieser Kollektion sein sollte. **Beim Reisen geht es oft um Routinen. Haben Sie gewisse Rituale, wenn Sie unterwegs sind?** Tatsächlich packe ich meine Tasche oder meinen Koffer immer in derselben Reihenfolge. Wahrscheinlich ein Relikt aus meiner aktiven Zeit als Fußballer. Ansonsten ist Sport nach wie vor ein großer Teil meiner Routine. Egal, wohin ich reise, ich habe immer ein paar Laufschuhe und Sportklamotten dabei. **Lässt sich Ihre sportliche Kreativität eigentlich auf den Design-Bereich übertragen?** Was die kreative Handwerkskunst betrifft, ist natürlich Marco der Mann vom Fach. Meine Aufgabe lag mehr darin, meine Identität auf die

Ich finde es heute noch befremdlich, wenn man mich mit Mode assoziiert.

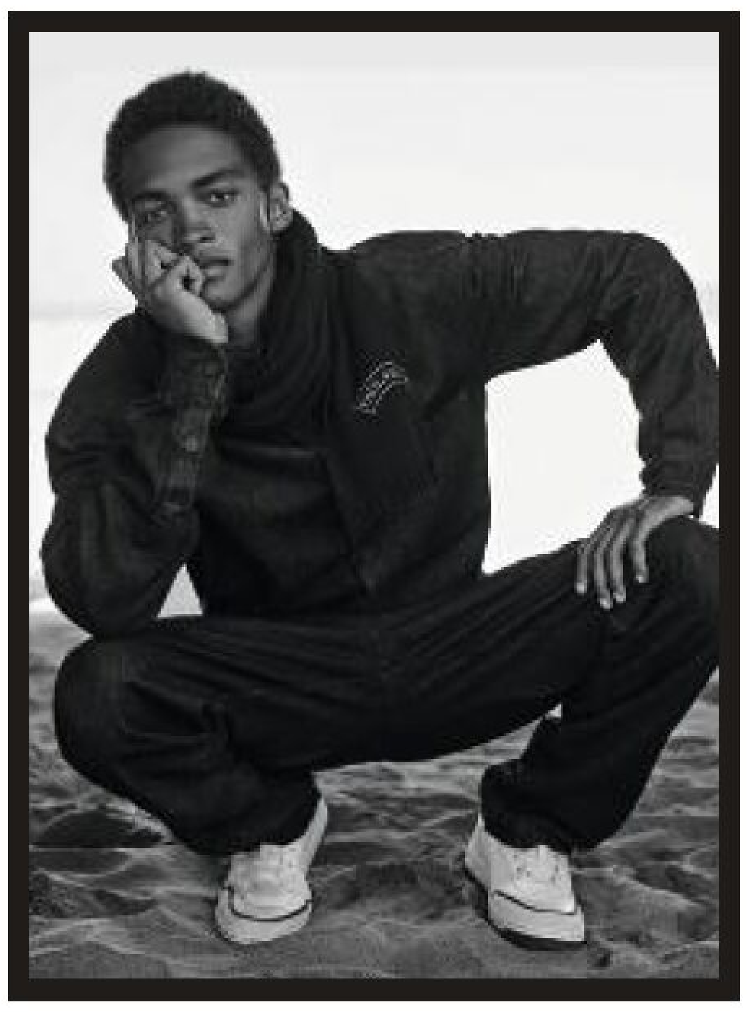
Kollektion zu übertragen. Dabei ging es sowohl um optische als auch um funktionelle Elemente. Angefangen bei der Akzentfarbe bis hin zur Anzahl der Taschen bei einem Produkt. Gerade Letzteres scheint banal, ist aber für jemanden, der viel reist, extrem wichtig. Niemand steht gern am Flughafen und hat Lust, minutenlang seinen Ausweis zu suchen. **Man lernt ja bekanntlich nie aus. Was haben Sie in diesem ganzen Entstehungsprozess Neues in Erfahrung bringen können? Vielleicht auch über Sie selbst?** Ich war überrascht, wie lange es dauert, ein neues Produkt zu entwickeln. Vom ersten Gedanken bis hin zum fertigen Produkt haben wir ungefähr eineinhalb Jahre gebraucht. Das hat mir gezeigt, dass Qualität nun mal Zeit braucht. Vor allem, wenn es um Produkte geht, die den Menschen nachhaltig Freude bereiten sollen. Es ist ein tolles Gefühl, nach so einer langer Zeit endlich die fertige Kollektion mit meinem Namen und meinem Input zu sehen. Das macht mich sehr stolz!

Foto: Montblanc x Zinedine Zidane

Modern Explorer

Sorry Jungs, Kälte ist in diesem Winter keine Ausrede. Wieso auch? Woolrich rüstet uns mit passender Mode für Abenteuer im Freien aus. Inspiriert von der Natur hat die Brand coole Styles für noch coolere Tage entworfen, die uns stilsicher durch die kalte Jahreszeit bringen – ganz ohne zu frieren. Darunter ein Overshirt aus italienischer Wollmischung mit reflektierendem Überzug. Darf weder bei Expeditionen durch die Wildnis noch durch den Großstadtdschungel fehlen.

Von **Woolrich, 695 Euro**



Double Denim

Jeans sind immer eine gute Idee. In Kombination mit einer passenden Jeansjacke eine doppelt so gute. „Matching Denim-Sets", das modische Gebot der Stunde, gehen ganz einfach: Jeans und Oberteil derselben Waschung anziehen, schon hat man den perfekten Look am Start. Nice und easy!

Von **Paul & Shark**, Jacke, **213 Euro**, Hose, **235 Euro**

Ab auf die Piste!

Der Berg ruft, endlich wieder Ski fahren. Pharrell Williams, Kreativchef der Männerlinie von Louis Vuitton, hat seine Designsprache auf die Anforderungen des Wintersports übersetzt und eine performance-orientierte Ski-Kollektion entworfen, coole Skibrillen inklusive.

Von **Louis Vuitton, 890 Euro**

Snowfall Skibrille mit dreilagiger Isolierung und verstellbarem Monogram-Band

Foto: PR

Foto: PR

Diese Seite
1 Strickpullover aus regenerierter Wolle, von **PAUL & SHARK,** ca. 370 Euro **2** Strickpullover aus Alpaka-Wolle-Mix, von **CLOSED,** ca. 200 Euro **3** Strickpullover aus Lammwolle, von **WOOLRICH,** ca. 340 Euro

Rechte Seite
1 Denim-Jacke *Spagna*, von **LORO PIANA,** ca. 2.900 Euro **2** Denim-Hose *Qarona*, von **LORO PIANA,** ca. 980 Euro **3** Sneaker *990v6*, von **LORO PIANA X NEW BALANCE,** ca. 1.300 Euro

FOTOS
FELIX BRANDL

REDAKTION
MARIO MIRSCHBERGER

FAVORITEN

Esquire

Keinen Bock auf Winter? Wir haben die besten Strickpullover, Sneakers, Diamantschmuck, Whisky, Skiausrüstung und den perfekten Parka. Plötzlich Bock auf Winter? Sagen wir doch.

1 Collier *Twist* aus Weißgold mit Diamanten, von **WEMPE,** ca. 5.375 Euro **2** Collier *Juste un Clou* aus Weißgold mit Diamanten, von **CARTIER,** ca. 8.500 Euro **3** Collier *Ice Cube* aus Weißgold mit Diamanten, von **CHOPARD,** ca. 4.400 Euro **4** Collier *Tiffany HardWear* aus Weißgold mit Diamanten, von **TIFFANY & CO.,** ca. 14.700 Euro **5** Collier *Le Damier de Louis Vuitton* aus Gelbgold mit Diamanten, von **LOUIS VUITTON,** Preis auf Anfrage

1 Single Malt Scotch Whisky *A Tale of Ice Cream*, von **GLENMORANGIE,** ca. 85 Euro **2** Single Malt Scotch Whisky *The Twenty One*, von **BENRIACH,** ca. 200 Euro **3** Single Malt Scotch Whisky *Time Re:Imagined Suspended Time 30 Jahre*, von **GLENFIDDICH,** ca. 1.200 Euro **4** Bourbon Whiskey *Berlin Edition*, von **WOODFORD RESERVE,** ca. 75 Euro **5** Blended Scotch Whisky *Black Label*, von **JOHNNIE WALKER,** ca. 30 Euro **6** Islay Single Malt Scotch Whisky *12 Years Old*, von **BOWMORE,** ca. 35 Euro

N

3D INSTEP SHELL
1
PORSCHE | HEAD
2
BLIZZARD
182
4
3
S|PRO
RACE
FLEX 140
CUSTOM SHELL HD
NARROW 96 mm
SALOMON
PORSCHE
Mips

Linke Seite
1 Skistöcke *Poles Turbo* aus Carbon, von **PORSCHE DESIGN,** ca. 150 Euro **2** Ski *Anomaly 84*, von **BLIZZARD,** ca. 700 Euro **3** Skischuhe *S/Pro Race 140*, von **SALOMON,** ca. 650 Euro **4** Skihelm *Turbo Visor*, von **PORSCHE DESIGN,** ca. 480 Euro

Diese Seite
1 Wattierter Parka, von **STRELLSON,** ca. 400 Euro

Bindungs-ängste

Für viele Männer ist die Krawatte ein Relikt der Vergangenheit. Schon auch schade.

Ich liebe meinen Job. Dennoch können gewisse Fragen echt nervtötend sein. Zum Beispiel die Frage: „Was ist denn gerade so Trend?“ Natürlich könnte ich Ihnen schlagartig die Essenzen der neuesten Dior- oder Prada-Kollektionen um die Ohren hauen und mir in kreativer Manier thematische Überschneidungen zusammenreimen. Die Wahrheit lautet jedoch: „Ich weiß es nicht!“ Bevor Sie jetzt auf die Barrikaden gehen und sich fragen, mit welcher Berechtigung ich hier meine Brötchen verdiene, erlauben Sie mir einen Moment der Erklärung: Mit Sicherheit kennen Sie noch den Über-Hit *Video Killed the Radio Star*. Ein echter Klassiker, dessen Thematik wahrscheinlich nie aus der Mode kommt. Mit einem Mix aus ulkiger Nostalgie und fehlender Wertschätzung gegenüber der Vergangenheit drücken die durchaus dürftigen Textzeilen genau das aus, was Ihr unliberaler Rentner-Nachbar mittlerweile nicht nur denkt, sondern auch hinausposaunt: „Die Jugend ist am Arsch! Früher war alles besser! Und Homeoffice sollte verboten werden!“ Dass dieses Schwarz-Weiß-Denken in einer immer herausfordernderen Welt keinen Platz findet, versteht sich von selbst. Genauso wie die Erkenntnis, dass Etabliertes nicht mehr zeitgemäß sein muss und Weltoffenheit und Wokizität die Türen zu unzähligen, neuen kulturellen Einflüssen öffnen. Bedeutet auf gut deutsch: Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und Trend-Schnittmengen werden immer kleiner. Während sich bei Louis Vuittons Fall/Winter-24-Kollektion alles um indigene Völker aus Virginia dreht, transportiert uns Rick Owens mit seinen skulpturalen Looks in die Zukunft. Das Aus von Mode? Nicht wirklich! Sie erfindet sich nur neu. Was bleibt, ist die Suche nach dem kleinsten gemeinsamen Nenner. Der zeigt sich diese Saison in Form der Krawatte, des Accessoires, das einst dank Lehman Brothers seine Kredibilität verloren hat und spätestens mit Hedi Slimanis ultradünnen schwarzen Exemplaren in den Winterschlaf geschickt wurde. Archiviert und ausgegraben hat sie nun die Generation Z. Eine Generation, die keinen Krawattenzwang kennt und dem Accessoire eine neue Symbolik einhaucht. Freiwillig statt Zwang. Casual statt Business. Cool ist, wer das einst Uncoole zur Schau stellt. Prominente Träger sind übrigens A$AP Rocky, Billie Eilish und Harry Styles. Ich finde, sie sind absolut überzeugende Referenzen. E

> **Freiwillig statt Zwang. Casual statt Business. Cool ist, wer das einst Uncoole zur Schau stellt.**

1 À LA CRAVATE
Der Begriff stammt übrigens aus dem Französischen und bedeutet „nach kroatischer Art“.

2 LEARNING BY DOING
Sie können keine Krawatte binden? YouTube hilft!

3 SECOND HAND
Retro-Muster oder Einzelstück? Kaum ein Kleidungsstück lässt sich besser vintage shoppen.

Jean-Claude Mpassy (37) heißt auf Insta @newkissontheblog. Dort gibt er auch Modetipps auf @esquiregermany

Illustration: Bertrand Aznar, Foto: Pat Domingo

MYSLF
YVES SAINT LAURENT
EAU DE PARFUM
LE PARFUM
THE ORIGINAL EAU DE PARFUM
& THE NEW LE PARFUM
SCAN NOW,
BUY NOW.
YSLBEAUTY.COM
AUSTIN BUTLER

Der ewige Wolfstänzer
Kevin Costner könnte den ganzen Tag am Strand abhängen und Stöckchen werfen (hier mit Hund Bobby statt Wolf). Doch der 69-jährige Filmstar stellt sich der größten Herausforderung seiner langen Karriere.

L I F E

Life

Menschen, Geschichten, Gesundheit, Technik & Mobility

S. 74 — **Legende ohne Ende**
Kevin Costner will es noch mal wissen. Die Story eines Mannes, der nicht aufgeben kann

S. 82 — **Willkommen im Esquire-Townhouse**
Jannik Schümann, Daniel Donskoy und Malick Bauer geben uns die Ehre

S. 102 — **7 Stationen Mental Health**
Psychologe Marcel Moses hilft konkret

S. 110 — **Reportage: Monster Magersucht**
Wir begleiten einen jungen Mann im Alltag

S. 118 — **What I've learned**
Der King of Horror, Stephen King

S. 120 — **Roadtrips**
Wir cruisen durch Kalifornien und Ibiza

S. 132 — **Life in Five**
Tristan Horx über Klima und Anpassung

Foto: Kurt Iswarienko/Trunk Archive

Alter weiser Mann
Kevin Costner erhält für seine lange Karriere den wichtigsten deutschen Medienpreis, den BAMBI. Völlig verdient! Da lässt der Autor dieser Seiten auch nicht mit sich streiten.

FOTO
KURT ISWARIENKO

DER MANN IST LÄNGER EIN FILMSTAR, ALS DIE MEISTEN VON UNS AUF DER WELT SIND. **KEVIN COSTNER** WAR EINFACH SCHON IMMER DA. **FÜR UNSEREN AUTOR WAR DER SCHAUSPIELER SOGAR EINE ART ERSATZVATER.** EINE KLEINE SINNSUCHE ANHAND EINER BEISPIELLOSEN KARRIERE.

AMERICAN DAD

Fotos: Kurt Iswarienko/Trunk Archive

TEXT
DOMINIK SCHÜTTE

Leider kann ich mich an meinen Papa nicht erinnern. Er starb, als ich ganz klein war. Ich hatte nur Ersatzväter: Lehrer, ältere Freunde, aus der Ferne Musiker, Politiker, vor allem aber: Schauspieler. Wen lernt man schon so gut kennen, vermeintlich, wie diese Männer auf der großen Leinwand? Kevin Costner ist einer von ihnen, ein besonderer. Er ist schon so lange da, dass unsere Beziehung verschiedene Phasen durchlief. Weil er nicht perfekt ist. Und jetzt ist Costner Ende 60. Zeit für eine Reflexion. Auch, weil ich Ersatzvater Kevin bald kennenlernen werde. Er wird mit dem BAMBI ausgezeichnet, dem wichtigsten deutschen Medienpreis. Und dieser Preis wird ihm vom selben Verlag verliehen, Burda, in dem auch Esquire erscheint. Sogar am selben Tag, an dem es dieses Heft zu kaufen gibt. Kurz vorher werde ich ihn interviewen. Leider zu spät für dieses Heft. Doch in der Recherche entstand diese Suche nach der Antwort auf die Frage: War Kevin Costner ein guter Ersatzpapa?

1990

Ich war 13, als ich ins Kino ging und Costner kennenlernte. Schon als Junge hatte ich Western geliebt, diese staubigen Geschichten von Gut und Böse und coolen Typen mit Pferden und Pistolen. *Der mit dem Wolf tanzt* stellte all das auf den Kopf. John Dunbar war ein gebrochener Mann, ein Soldat, der zum Sterben einen militärischen Außenposten am Rande der Expansion bezog und der sich dort in den Way of Life der Ureinwohner verliebte und schließlich die Seiten wechselte. Heute werden solche Geschichten verdammt als „White Savior Stories“, in denen ein einzelner Weißer sich zum Retter von unterdrückten Minderheiten aufschwingt. Das ist im Fall von *Der mit dem Wolf tanzt* nicht fair. Weite Teile des Films sind mit Amerikanischen Ureinwohnern gedreht, sie sprechen Lakota, der halbe Film ist untertitelt. Kassengift! Die kulturelle Wirkung war gewaltig. Nie hatte sich der amerikanische Mainstream so intensiv mit der eigenen völkermörderischen Vergangenheit auseinandergesetzt. Costner gewann zwei Oscars als Regisseur und Produzent eines Meisterwerks, an das niemand geglaubt hatte – außer ihm. Eine Geschichte, die sich wiederholen sollte. Denn eigentlich war es gar nicht *Der mit dem Wolf tanzt*, den er machen wollte. Seit 1988 hatte Costner nur ein Werk im Sinn: *Horizon*.

1991

Ich holte alles nach, was es von Kevin Costner zu sehen gab. *No Way Out* (unterschätzt!), *Silverado* (der einzige Film, in dem er jemals jung aussah), sogar *Chasing Dreams* und *Feld der Träume* (obwohl ich mich einen Scheiß für Baseball interessiere). Richtig umgehauen hat mich *Untouchables – Die Unbestechlichen*. Vielleicht, weil gleich zwei Motive mich berührten: Jeden Abend, nachdem er gegen den Mob kämpfte, kehrt Costner als Eliot Ness zurück zu seiner Familie. Wie so ein Dad halt. Und natürlich Sean Connery als alter Cop, der wiederum Ness als Ersatzvater diente – und in seinen Armen starb. Dann kam der Film, der Costner zum Popstar machte. Mein gesamter Freundeskreis pilgerte ins Kino, sogar zweimal in Folge, und guckte *Robin Hood*. Der Film war Quatsch, aber Papa war jetzt cool.

1993

Perfect World war kein Riesenerfolg, doch die Geschichte des entflohenen Strafgefangenen, der einen Jungen entführt, ging mir nahe. Natürlich freunden sich die beiden an, natürlich opfert sich Costner am Ende für ihn. Großer Ersatzpapa-Sohn-Stoff, der bei mir auf fruchtbaren Boden fiel. Es folgten *JFK* und *Bodyguard*, so unterschiedliche Filme es auch waren, Costner brachte seine Seele in sie ein. Bei *Bodyguard* bestand er darauf, Whitney Houston zu besetzen, ein genialer Schachzug. Es soll sogar Costners Idee gewesen sein, dass Whitney die ersten Zeilen der Coverversion des alten Dolly Parton-Songs *I Will Always Love You*

Papa spinnt, oder?
Costner könnte den ganzen Tag am Strand sitzen und Geld zählen. Stattdessen nimmt er Kredite auf und dreht mal wieder ein Western-Epos. Seine sieben Kinder stehen zu ihm. Der Autor auch.

„*Robin Hood* war Quatsch. Aber der Film machte Costner zum Popstar. Papa war jetzt cool!“

Instinkt und Wagemut
Die zwei Prismen, die Costners Weltsicht zu beeinflussen scheinen: Wenn ein Stoff ihn berührt, muss was dran sein. Und wenn ihm trotzdem keiner Geld gibt, dann nimmt er eben sein eigenes.

Blick nach vorn
Horizon – Chapter 1 blieb tatsächlich unter den Erwartungen. *Chapter 2* wurde deshalb verschoben. Doch die Gerüchte sind hartnäckig, dass Netflix übernimmt. Und Costner seine Vision vollenden kann.

ohne Begleitung ins Mikro hauchte. „Ich bin sehr romantisch veranlagt“, sagte Costner mal, „und wenn mich etwas berührt, ist es oft so, dass das auf einem Massenlevel ebenfalls funktioniert.“ Drehte Papa langsam durch? Yep, Papa drehte langsam durch.

1995
Es gab noch kein Internet, doch Gerüchte über einen gewaltigen Flop schwappten über den Ozean. *Waterworld* hieß das Spektakel. Die Welt war bereit für den Fall des strahlenden Helden. Ich null! Trotzig ging ich ins Kino und wusste nicht, was alle wollten. Ich fand die Geschichte einer nach Naturkatastrophen überfluteten Erdoberfläche visionär (hey, Klimawandel!), Costners amphibischen Charakter, den Mariner, cool und dessen Entwicklung vom mies gelaunten Einzelgänger zum Befreier archetypisch total fein. Ich verteidigte Costner, wo ich konnte. Doch Papas Image war ramponiert. Wir verloren uns etwas aus den Augen, ich gebe es zu, aber wenn Dads anfangen zu golfen (*Tin Cup*), sollte man sie diese Midlife-Crisis vielleicht einfach ausleben lassen.

2002
Eine Weile war Costner nicht viel mehr als das Gesicht auf den Hüllen von DVDs, die mich nicht sonderlich interessierten. *Crime Is King*, *An deiner Schulter*, *Im Zeichen der Libelle*. Nie gehört? Macht nichts. Doch mitten in dieser Phase schlug ein Film in mein Herz ein wie eine Kugel aus einem Repetiergewehr: *Open Range*. Wahrscheinlich war ich einer von 17 Menschen in Deutschland, die im Kino waren. Aber dieser Western, roh und hart und knorrig und romantisch, so wie Costner halt, schien mir auch zu erklären, wo er stand in seinem Leben. Er war auf der Suche. Auf der Suche nach Liebe, auf der Suche nach seinem Publikum, auf der Suche nach Stoff, der ihn berührte. In dieser entscheidenden Phase seiner Karriere waren es Western, die ihn wieder auf die Beine brachten. Und wieder wollte er gar nicht *Open Range* machen. Sondern *Horizon*. Und bekam ihn wieder nicht finanziert.

2012
Costner machte jetzt Sachen, die alternde Filmstar-Dads wohl machen. Er zeugte sieben (7!) Kinder, heiratete mehrfach mit den entsprechenden kostspieligen Scheidungen, drehte mal mehr, mal weniger gute Filme, gründete eine erfolglose Countryrock-Band – mehr Dad geht nicht. Dann kam *Man of Steel*. Inzwischen hatten wir mehr als 20 gemeinsame Jahre hinter uns, Costner und ich, und ich war nicht darauf vorbereitet, dass ein Zack Snyder-Film mein Leben verändern könnte. Costner spielt Jonathan Kent, der einen kleinen Außerirdischen in seinem Feld findet und adoptiert. Er tut alles, um das Findelkind zu einem guten Menschen zu erziehen. Und als er merkt, dass der Kleine Superkräfte besitzt, versucht er ihn erst recht zu beschützen. Sogar mit seinem Leben. Als Costner von einem Wirbelsturm verschluckt zu werden droht, hält er die Hand nach oben, um Clark zu signalisieren: Es ist okay, Junge. Ich hatte ein gutes Leben. Es ist wichtiger, dass du ein normales Dasein führen kannst. Es war ein Moment monumentaler Katharsis für mich. Ich heulte wie ein Schlosshund, irgendwas löste sich in mir, ich weiß bis heute nicht, warum es ausgerechnet diese Szene sein sollte, die meine Schleusen endlich öffnete, aber es war so. Die Szene ist heute ein Internet-Meme. Lacht ihr nur, ich muss dann immer wegklicken.

> **Costners John Dutton ist das Patriarchat mit Cowboyhut. Doch *Yellowstone* überbrückte sogar den Amerikanischen Kulturkampf. Demokraten und Republikaner liebten die Serie gleichermaßen.**

Heute
Jahrelang war Costner wieder ganz der Ersatz-Dad. Fünf Staffeln *Yellowstone* lang. Sein John Dutton ist das Patriarchat mit Cowboyhut. Ist mir total bewusst, aber allen Beteiligten auch und zuvorderst Kevin Costner. Die Serie überbrückt sogar den Kulturkampf in den USA, Demokraten und Republikaner lieben sie. Und in den entscheidenden Momenten trifft der Alte die richtigen Entscheidungen – mehr kann man vielleicht nicht verlangen. Ich werde mit ihm natürlich auch über *Horizon* sprechen. Ein gewaltiges Werk, und wieder verstehe ich das Geschrei nicht. Costner hat alles darauf gesetzt, fast 40 Jahre gewartet, die Filme machen zu können. Viele halten ihn für bekloppt. Ich stehe zu ihm. Ich habe mir auch vorgenommen, ihm von meinem Zusammenbruch bei *Man of Steel* vor zehn Jahren zu erzählen. Vielleicht kann er mir das erklären. ɛ

Das exklusive Interview mit Kevin Costner ist auf Esquire.de zu lesen.

TOWNHOUSE BABY

Esquire FÜR UNS DER HÖHEPUNKT DES JAHRES: **ESQUIRE TOWNHOUSE**. SCHON ZUM DRITTEN MAL TRIFFT SICH DIE ESQUIRE COMMUNITY, DIESES JAHR AM 14. NOVEMBER IN BERLIN. DAS KONZEPT IN NUR DREI WORTEN: **TALKS, WORKSHOPS, PARTY**. DIESES MAL WOLLEN WIR ÜBER MODERNE MÄNNLICHKEIT SPRECHEN – WELTOFFEN, KLAR, MIT HALTUNG.

HOUSE,

UNSERE WAHL FIEL AUF **DREI GUTE TYPEN**: **JANNIK SCHÜMANN** – DER ZUM COOLEN VORBILD DER QUEEREN COMMUNITY WURDE. **DANIEL DONSKOY** – EIN MANN WIE EIN REISEPASS, UNTERWEGS ZWISCHEN DEN WELTEN. **MALICK BAUER** – VON DEM WIR IM LEBEN WIE IN SEINEN ROLLEN SO VIEL LERNEN KÖNNEN.

JANNIK SCHÜMANN

FOTO
RONALD DICK
STYLING
KAI MARGRANDER

MIT SEINEN ROLLEN BERÜHRT SCHAUSPIELER **JANNIK SCHÜMANN** DAS PUBLIKUM. ABER AUCH ABSEITS VON FILM UND FERNSEHEN BEWEGT ER VIEL – INSBESONDERE FÜR DIE QUEERE COMMUNITY. IM INTERVIEW ERZÄHLT ER, **WELCHE FORDERUNGEN ER AN MÄNNER UND DIE GESELLSCHAFT STELLT.** UND WAS DIE MIT HARRY POTTER ZU TUN HABEN.

Linke Seite
Pullover mit aufzippbaren Ärmeln, darunter ein kastig geschnittenes Tanktop, beides aus Wolle, und eine braune Lederhose mit Tunnelbund, alles von **DRIES VAN NOTEN**

Diese Seite
Weiter Ledertrenchcoat, von **RAG & BONE.** Ledercorsage und Wollhose, beides von **RICHERT BEIL.** Boots, **LOEWE**

Foto: Ronald Dick/Shotview, Grooming: Noriko Takayama/Shotview
Digi-Operator: Matthias Henke

Das Allround-Paket
Sein Talent beweist Jannik Schümann nicht nur bei sehr erfolgreichen Film- und Fernsehproduktionen wie *Die Mitte der Welt*, *Dem Horizont so nah*, *Charité* oder *Sisi*, sondern auch am Mikro als Synchronsprecher, etwa in *Die drei ???*. Jetzt präsentiert Audible das neue Original-Hörspiel *1984* nach dem gleichnamigen Literaturklassiker von George Orwell. Eine der Hauptrollen spricht Jannik Schümann.

College-Blouson mit Damiermuster und Lederärmeln, Shorts aus Wolle, beides von **LOUIS VUITTON**

INTERVIEW
PHILIPP KÖPP

Anfang 2023 stellte sich Schauspieler Jannik Schümann vor den Deutschen Bundestag und sprach für jene, die es selbst nicht mehr können: für die queeren NS-Opfer. Ein Gänsehaut-Moment. Der 32-Jährige ist zum Sprachrohr für die queere Community geworden, nutzt seine Reichweite und Bekanntheit für Awareness und Sensibilisierung. Er ist das Paradebeispiel eines guten Typen. Wir haben deshalb mit ihm mal den Begriff „Männlichkeit" auseinandergenommen.

Jannik, beim Wort „Männlichkeit", was fällt dir als Erstes ein? Dass der Begriff im Wandel ist, gerade in den letzten Jahren. Und dass man über ihn viel nachdenkt, wenn man erwachsen wird. Vor allem, aber nicht ausschließlich, als homosexueller Mann. Männlichkeit bringt man mit dem Erwachsensein in Verbindung. Denn da stellt man sich dann Fragen, wie: Was macht Männlichkeit für mich aus und wie will ich Männlichkeit leben? Ein Begriff, der soziale Erwartungen und somit auch Druck mit sich bringt.

Übt Männlichkeit auf dich einen Druck aus? Früher habe ich so einen Druck auf jeden Fall gespürt, weil ich auch wusste, dass ich diesem traditionellen Männerbild nicht gerecht werde. Aber von diesem Druck konnte ich mich dann befreien. Ich arbeite seit Jahrzehnten in der Theater- und Filmbranche, wo Männlichkeit schon immer modern gelebt wird. Außerdem hat meine Familie mich bei diesem Prozess, meine eigene Männlichkeit zu finden und auszuleben, auch immer unterstützt. Heute empfinde ich also keinerlei Druck mehr.

Du bist also mit einem traditionellen Männerbild groß geworden? Ja. Ich komme vom Land und kannte zum Beispiel keinen homosexuellen Mann in meiner Umgebung.

Viele Männer stehen aktuell vor der Herausforderung, sich selbst und ihre Männlichkeit neu zu finden, sich von diesem traditionellen Bild zu lösen, weil es die Gesellschaft erwartet. Diese Schwierigkeit ist total berechtigt. Es ist ja mit allem so: Wenn wir immer gesagt bekommen, etwas sei falsch, dann dauert es, sich davon zu lösen und eine eigene, neue Meinung zu bilden. So ist das auch mit Männlichkeit. Jahrhundertelang wurde Männern gesagt, sie müssten unverwundbar und stark sein, jetzt plötzlich dürfen sie Gefühle zeigen und bunt sein. Das dauert, bis sie das annehmen und umsetzen können.

Wie hast du das hinbekommen? Mein Vater ist der Erste, der bei einem Film weint. Wir sind eine ganz kuschelige Familie. Ich bin mit einem traditionellen Männerbild groß geworden, was aber nicht heißt, dass man keine Gefühle zeigen durfte. Ich drücke meine Brüder und meinen Vater genauso wie meine Mutter. Bei uns gab es nie die Angst davor, sensibel zu sein.

Andere Männer haben durchaus Angst davor. Mindestens genauso sehr wie Queerness scheint es der Endgegner für „echte Kerle" zu sein. Glaubst du, das hat etwas miteinander zu tun? Männer haben Angst, weich zu wirken. Angst davor, mit Schimpfwörtern wie „Schwuchtel" bombardiert zu werden. Ich kann nicht nachvollziehen, warum Typen sich in ihrer Männlichkeit bedroht fühlen, wenn sie Gefühle zulassen, aber es trifft, glaube ich, auf viele einfach zu, ja. Und es nervt.

Gibt es noch etwas, was dich am Mannsein richtig nervt? Wenn weiße, heterosexuelle cis-Männer einfach in der mächtigsten Position der sozialen Hierarchie stehen und dann aber ein Urteil darüber abgeben müssen, dass Gendern scheiße und die Gesellschaft ohnehin schon gerecht für alle sei. Ich verlange von niemandem, zu gendern, aber ich verlange, dass man nicht über etwas urteilt, was man selbst niemals erleben muss. Ich glaube, dass sich Männer oft nicht bewusst sind, dass sie sehr überprivilegiert sind und somit dieses Leid niemals erfahren müssen.

Sprichst du aus Erfahrung? Zum Glück nicht. Ich laufe händchenhaltend mit meinem Verlobten Felix durch Kreuzkölln. Mir ist aber sehr wohl bewusst, dass wir bisher viel Glück hatten, dass uns noch nichts passiert ist. Die Zahlen queerfeindlicher Straftaten steigen stetig an.

Wenn du mit heterosexuellen cis-Männern über diese Themen diskutierst, ihnen die Sachlage erklären musst, wie gehst du das an? Ich bin der, der anfängt zu weinen, weil ich zu emotional werde. Und das ärgert mich, weil ich nicht das sagen kann, was ich will. Man will ja sachlich und respektvoll bleiben. Selbst wenn es Meinungsverschiedenheiten gibt, ist mir Respekt in Gesprächen immer wichtig, denn nur so erreicht man Menschen auch. Ich gehe lieber aus der Situation raus, bevor ich zu emotional und dann vielleicht sogar beleidigend werde.

> **Mein Vater ist der Erste, der bei einem Film weint. Wir sind eine ganz kuschelige Familie.**

Manchmal will man ja auch einfach nur sagen: Bitte, halt ganz fest die Schnauze. Ja, das verstehe ich. Ich glaube aber, in solchen Situationen, in denen mir so arg widersprochen wurde, dass es anders nicht ging, war ich auch noch nie.

Was wünschst du dir von Männern da draußen, vielleicht sogar von der ganzen Gesellschaft? Ich würde die Schauspielerin Evanna Lynch gern zitieren, die ich bei einem Harry-Potter-Event interviewt habe. Auf die Frage, warum sie ihren Charakter Luna Lovegood so liebe, sagte sie: „Weil sie auf Leute zugeht, ohne über sie zu urteilen und sie zu verurteilen. Egal, welcher Status, welches Geschlecht, welche Religion oder Sexualität." Das würde ich mir wünschen. Es geht politisch gerade in eine ganz falsche Richtung. Ich wünsche mir ein Deutschland, in dem man, egal wo man sich gerade aufhält, ganz ohne Angst durch die Straßen gehen kann.

Ich verlange von niemandem, zu gendern. Aber ich verlange, dass man nicht über etwas urteilt, was man selbst nie erleben muss.

Trompe-l'œil-Mantel,
mit Ledereinsätzen,
und Boots, beides von
LOEWE

Weite Blousonjacke, mit Strickkragen, und Bundfaltenhose, beides aus Wolle, von **JACQUEMUS.** Multilayer-Ledergürtel, **RICHERT BEIL.** Boots, **LOEWE**

Diese Seite
Ungefütterter Outdoor-Mantel aus Wolle, Tanktop mit roten Zierstreifen, aus Baumwollripp, schmale Wollhose, Socken und Lederloafer, alles von **GUCCI**

Rechte Seite
Klassischer Trenchcoat und Tanktop aus Wolle, mit Kristallen bestickt, beides von **GUCCI**

Foto: Ronald Dick/Shotview, Grooming: Noriko Takayama/Shotview
Digi-Operator: Matthias Henke

DANIEL DONSKOY

FOTO
RONALD DICK
STYLING
KAI MARGRANDER

IST ER EHER DER HARTE KERL ODER DOCH LIEBER DER WEICHE TYP? AM LIEBSTEN BEIDES, SAGT SCHAUSPIELER UND MUSIKER **DANIEL DONSKOY.** WARUM ER DAS ALLEN MÄNNERN EMPFIEHLT, HAT ER UNS IM INTERVIEW ERZÄHLT.

INTERVIEW
HATICE AKYÜN

Als der liebe Gott Daniel Donskoy schuf, muss er verdammt gut drauf und in Spendierlaune gewesen sein. Wie sonst bitte lässt sich erklären, dass dieser Typ echt alles abbekommen hat: Schauspieler, Model, Tänzer, hat einen Killerbody und ein Herz aus Schokolade. Singen kann er natürlich auch. Wir haben das Multitalent in Berlin getroffen und sprachen mit ihm über seine Talente, das Mannsein und seine jüdische Familie.

Daniel, lass uns über Freiheit reden! „Freiheit“ ist ein toller Begriff. Vor allem ein wunderschönes Gefühl. Jedoch hat sich das Verständnis von Freiheit für mich in den letzten zwölf Monaten sehr gewandelt. Ich muss differenzieren zwischen persönlicher und künstlerischer Freiheit. Künstlerisch bin ich so frei wie nie zuvor und zehre davon. Aber mein Geist und meine Seele sind durch die Geschehnisse der letzten Zeit alles andere als frei und freudig.

Du meinst den 7. Oktober. Nicht nur, aber der 7. Oktober war ein Tag, den ich nie vergessen werde. Während Terroristen der Hamas Menschen in Israel massakrierten, stand ich in New York, im „Land der Freiheit“, auf der Bühne und durfte die Hauptrolle in der Uraufführung von *Der Pianist* spielen. Eigentlich ein Traum – künstlerisch –, doch ich war gefangen in Angst und Sorge um meine Familie, meine Freunde. Vor allem, wenn man bedenkt, dass es in dem Stück um das Überleben eines Mannes im Holocaust geht, der alles verliert und nur durch die Kunst – in diesem Fall Musik – zurück zum Leben findet. Die Vergebung der Realität und dessen, was ich gespielt habe, war eine große Herausforderung, vor allem menschlich. Als Schauspieler war ich frei, als Mensch gefangen.

Passiert dir das oft? Zu oft. Ich drehte an der russisch-ukrainischen Grenze, als Russland den Angriffskrieg startete. Erst kürzlich war ich gerade dabei, meinen neuen Song „BANG“ auf Spotify hochzuladen, als mein Handy einen Alarm von sich gab: Der Iran hatte über 200 ballistische Raketen auf Israel abgefeuert. Und so wartete ich parallel auf den Upload eines Songs namens „BANG“ und auf Updates zu Einschlägen auf Israel. Ich musste über die Absurdität der Situation lachen. Das mag komisch klingen, aber ohne ein bisschen düsteren Humor würde ich zurzeit nicht länger als einen Tag durchs Leben kommen. Eine kleine Freiheit.

Und dann hast du gerade noch die extrem anstrengenden Dreharbeiten zu deiner neuen Disney+-Serie *Vienna Game* abgeschlossen. Ja, und ich glaube, ich verspreche nicht zu viel, wenn ich sage, *Vienna Game* wird etwas ganz Besonderes. Es geht um Macht, Politik und Sex – und das in verrückten Haute-Couture-Kostümen mit viel Charme und einer guten Prise bösem österreichischem Humor. Aber nach einem langen Dreh ist es dann auch schön, ein Projekt abzuschließen. Vor allem, wenn man etwas anderes hat, in das man sich kopfüber stürzen kann. Und das ist bei mir die Musik.

Was ist anders, wenn du Musik machst? Das ungefilterte Ventil; alles, was ich erlebe, fühle und träume, zu Musik werden zu lassen. Diese Art des kreativen Prozesses macht mich glücklich. Das Wichtigste dabei ist, endlich wieder live vor Publikum zu spielen. Das ist eine der Sachen, die mich am meisten antreiben. Das ist auch meine Superpower.

Jetzt versprühst du aber ganz schön viel Testosteron. Bist du so hart? Mein Testosteron ist genau da, wo es sein sollte. Aber darum geht es doch gar nicht. Was ist denn ein harter Kerl? Ich darf das für mich frei entscheiden, genauso, wie ich mein Bild von Männlichkeit für mich definiere – vor allem bedeutet es für mich Authentizität.

Wie würdest du den modernen Mann beschreiben? Schwierig zu sagen. Politisch betrachtet, wählen junge Männer viel öfter rechts und werden konservativer. Wir leben in einer Zeit, in der sich ein Teil der Männer trotz der ganzen Bandbreite an persönlichen Freiheiten rückwärts entwickelt.

Du bist mit Mutter und Oma in einem Frauenhaushalt aufgewachsen. Und darüber bin ich froh. Sie haben mir ein Männerbild und einen moralischen Kompass mitgegeben, den ich immer bei mir trage. In meiner Welt gab es keine Momente, in denen Männer über den Frauen standen. Ich wuchs in einem totalitären Matriarchat auf. Aber Spaß beiseite: Ich glaube, das Männerbild muss jeder für sich hinterfragen. Wie definiere ich mich? Wie definiert mich die Gesellschaft? Ich wurde von den Frauen in meiner Familie dazu motiviert, meine Emotionen auszuleben. Jemand, der seine Gefühle nicht unterdrücken muss, hat das große Glück, dass alle Regeln und Grenzen aufgelöst werden können. Einfach Mensch sein zu dürfen.

> **„Als Schauspieler war ich frei, als Mensch gefangen.“**

Also harte Schale und weicher Kern. Ach komm, so hart ist meine Schale doch nicht. Auch wenn ich viel trainieren gehe (lacht). Ich glaube an die Balance: Angst haben zu dürfen, zu scheitern, aber auch nach maximalem Erfolg zu streben. Ich liebe es, mich stark zu fühlen und gleichzeitig einfühlsam zu sein. Den Olymp erklimmen, weinen, aber auch ein bisschen das Alphamännchen sein.

Du lebst in London, arbeitest in New York, bist viel unterwegs. Hat dein kosmopolitisches Leben dein Bild von Männlichkeit verändert? Sehr, weil in den verschiedenen Kulturen die Männlichkeit unterschiedlich gelebt wird. Jedes Land hat seine Stereotype, seine Kultur und Eigenheiten. Ich durfte und musste oft von außen auf die Gesellschaft blicken. Durch diese Beobachterposition habe ich viel gelernt über Männlichkeit – aber vor allem über mich selbst.

Bodenlanger, schmaler Wollmantel, mit silbernen Pailletten besetztes Tanktop, schmale Wollhose und Creepers aus Leder, alles von **GUCCI**

In meiner Welt gab es keine Momente, in denen Männer über Frauen standen.

Butterweicher Ledermantel in Ancora-Rot, mit langem Gürtel zum Binden, darunter ein schmaler Nylonmantel, beides von **GUCCI**

Brauner Ledermantel,
von **GUCCI**

Schwarzer Anzug mit Spitzen, von **UNVAIN.** Schwarzer Mantel aus einer Mohair-Wollmischung, von **SF10G**

MALICK BAUER

FOTO
RONALD DICK
STYLING
JOSEPHA RODRIGUEZ

SPÄTESTENS SEIT ER IN DER DRAMA-SERIE *SAM – EIN SACHSE* BRILLIERTE, KENNEN ALLE **MALICK BAUER**. DIE WICHTIGSTE ROLLE DES SCHAUSPIELERS IST ABER EINE ANDERE: DIE DES PAPAS FÜR SEINEN FAST 5-JÄHRIGEN SOHN. WIR HABEN MIT IHM ÜBER DIE HERAUSFORDERUNG GESPROCHEN, IN TURBULENTEN ZEITEN WIE DIESEN EIN GUTER VATER ZU SEIN.

Foto: Ronald Dick/Shotview, Grooming: Noriko Takayama/Shotview
Digi-Operator: Matthias Henke

Strickjacke aus Wolle und Kaschmir, Blazer und Hose aus Wolle, Crew-neck-Top aus Kaschmir, alles von **ZEGNA**

Anzug aus Wollfilz, mit Schrauben, von **YANNIC PRETZLAFF.** Boots, von **MAISON MARGIELA**

INTERVIEW
DANIEL SCHIEFERDECKER

Das vergangene Jahr war ungemein aufreibend, geprägt von vielen Grundsatzdebatten. Ein wichtiges Sujet dabei: die Männlichkeit. Nur: Wie bringt man der kommenden Generation bei, ein guter Typ zu sein? Darüber haben wir mit Schauspieler Malick Bauer gesprochen, der nicht nur ein Ausnahmetalent ist, sondern auch Vorzeigepapa eines (fast) fünfjährigen Sohnes.

Auf deinem Insta-Channel gibt es einen Post von dir, wo du deinen Sohn auf den Schultern trägst und dazu geschrieben hast, dass du damit gesegnet seist, Vater zu sein. Was genau wolltest du damit ausdrücken? Das fängt schon mit dem Schmerz in mir an, dass mein eigener Vater nicht lange in meinem Leben war und ich daher weiß: Das ist keine Selbstverständlichkeit. Ich war sechs, als mein Vater wieder zurück ist an die Elfenbeinküste. Ab da hatten wir nur sehr sporadisch Kontakt. Hier mal ein Brief, da mal ein Anruf. Nicht so, wie man das als Sohn gebraucht hätte. Deshalb ist es mir nun sehr wichtig, für meinen Sohn der Vater zu sein, den ich selbst nie hatte.

In einer der ersten Szenen von *Sam – Ein Sachse* sagst du in deiner Rolle: „Nur wer den Schrei einer gebärenden Frau in der Stunde der Geburt gehört hat, versteht den wahren Sinn des Lebens.“ Würdest du diesem Satz als Malick auch zustimmen? Absolut. In dieser Geburtssituation habe ich außerdem verstanden, warum sich Männer mal das Patriarchat ausgedacht haben.

Wie meinst du das? Ich bin mit 1,93 Metern ein relativ großer Mann, aber ich habe mich noch nie so klein gefühlt wie in dem Moment, als meine Frau meinen Sohn zur Welt gebracht hat. Das ist einfach die Essenz des Lebens, dieses vollkommen Wahrhaftige; etwas, wonach man als Künstler*in ja immer strebt. Ich weiß außerdem noch, wie mir mit der Geburt meines Sohnes plötzlich bewusst wurde: Mein wundester Punkt liegt nun nicht mehr in mir selbst, sondern außerhalb.

Dein Sohn wird bald fünf. Welche Werte versuchst du ihm jetzt bereits mitzugeben? In erster Linie Grundlagen des Miteinanders. Dass man andere so behandelt, wie man selbst gerne behandelt werden möchte. Gleichzeitig ist es mir aber auch wichtig, dass er seine Emotionen ausleben kann. Er soll sich nicht blind gesellschaftlichen Anstandsnormen unterordnen, sondern authentisch bleiben. Und das ist gar nicht so leicht bei der Menge an sozialen Kastrationen, denen man unterworfen ist.

Würdest du von dir selbst behaupten, ein guter Vater zu sein? Ich versuch's. Aber das zu beurteilen steht mir nicht zu. Diese Frage muss mein Sohn irgendwann beantworten.

Genderthemen stehen heute stark im Fokus. Wie gehst du die Herausforderung an, die Thematik als Vater zu begreifen, zu verstehen und einzuordnen? Meiner Frau und mir ist es ganz wichtig, unseren Sohn dafür zu sensibilisieren, andere Menschen nicht zu diskriminieren – in welcher Form auch immer. Es wird auch einen Zeitpunkt dafür geben, an dem ich mit ihm über Gendertheorien sprechen werde, aber der ist noch nicht jetzt. Trotzdem muss man schon früh den Grundstein dafür legen, anderen Menschen stets mit Respekt zu begegnen.

Ein anderes Thema, über das ich nur mutmaßen kann, ist Rassismus. Ich gehe mal davon aus, dass du in deinem Leben Rassismuserfahrungen gemacht hast. Hast du mitbekommen, dass dein Sohn auch schon damit konfrontiert worden ist? Mein Sohn ist „white passing“, er hat halt eine weiße Mama. Bisher ist er davon noch verschont geblieben, aber es dürfte interessant werden, wie das für ihn wird: als Sohn eines Schwarzen Mannes, der anders gelesen durch die Gesellschaft läuft. Und natürlich können sich auch sein Gesicht und seine Haarfarbe noch mal ändern. Dahingehend habe ich viele Fragezeichen, wie das für ihn laufen wird. Aber ich weiß: Bei diesen Identitätsfragen muss ich später für ihn da sein.

Vater sein bedeutet auch, immer wieder an Grenzen zu stoßen. Etwas, was du aus deinem Job als Schauspieler natürlich kennst. Hast du das Gefühl, dass dir das in deiner Papa-Rolle hilft? Aus der griechischen Komödie *Der Selbstquäler* des Dichters Terenz stammt der schöne Satz: „Ich bin ein Mensch, nichts Menschliches, denk ich, ist mir fremd.“ Genau darum geht es ja in der Schauspielerei: Empathie zu entwickeln – egal für wen. Und Empathie ist eine wichtige Säule des Vaterseins. Früher habe ich von meinen Großeltern oft solche Sätze gehört wie: „Das kann man ja wohl erwarten.“ Und auch: „Das gehört sich aber nicht.“ Davon habe ich mich frei gemacht, weil ich weiß, wie wichtig es ist, Gefühle aus sich herauszulassen. Wenn man das nicht schafft, wird man irgendwann zu einem Menschen, der gebückt und gebeutelt vom Leben vor sich dahinvegetiert.

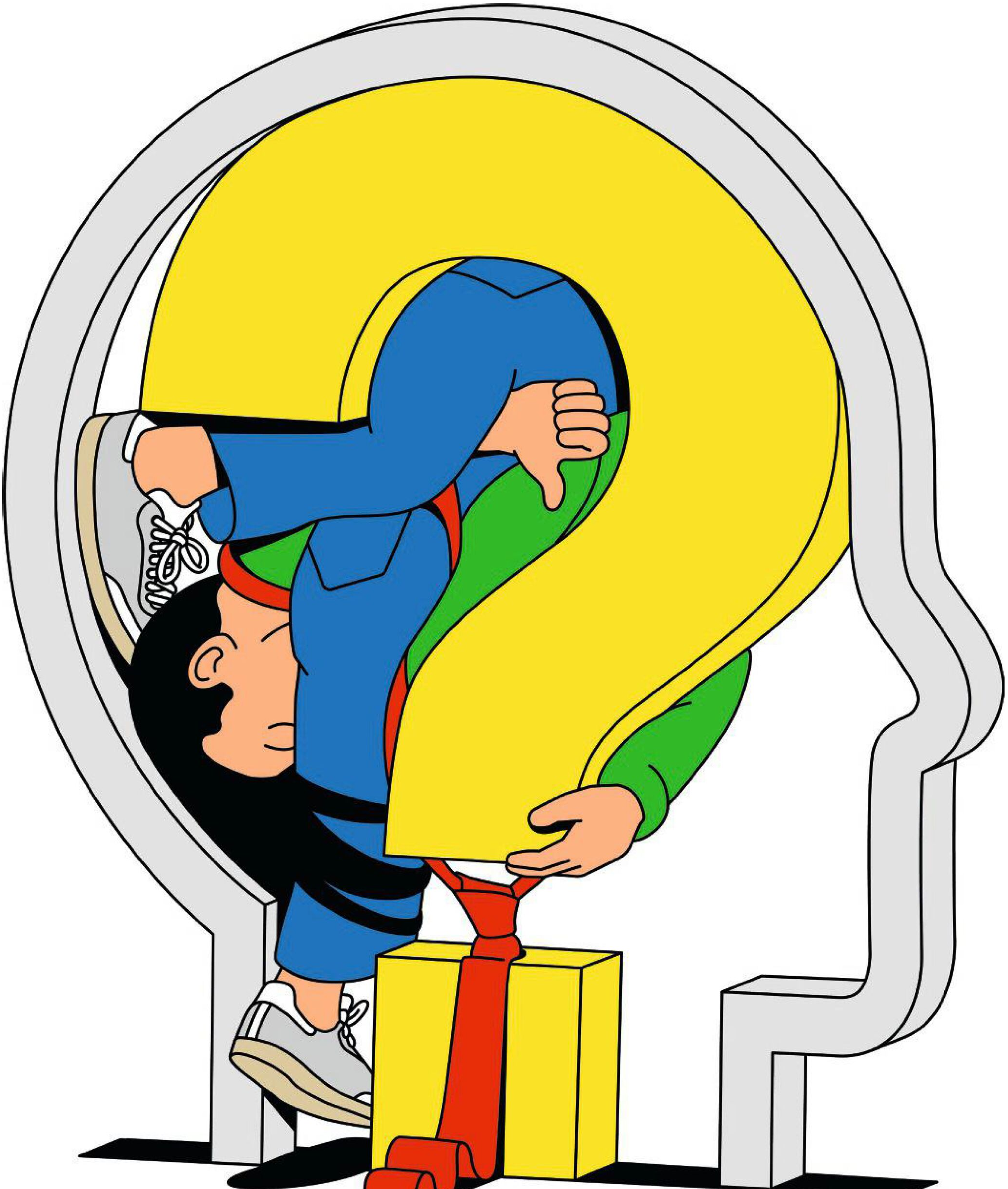
> **„Ich will für meinen Sohn der Vater sein, den ich selbst nie hatte.“**

Was wünschst du dir für deinen Sohn? Ich hoffe, dass er sehr früh für sich herausfindet, wo sein Platz ist in dieser Welt. Und dass er dem mit ganz viel Lust und Erfüllung folgt; dass er Menschen in seinem Leben hat, die ihn als Wahlfamilie auf diesem Weg begleiten; dass er authentisch und unabhängig bleibt; jemand werden kann, der eigene Entscheidungen fällt und es auch aushält, wenn er damit auf Gegenwind stößt; dass er ein mündiger und integerer Mensch wird; dass er Prinzipien hat – auch dann, wenn es nicht meine sind.

Cardigan mit Reißverschluss und Gilet aus Alpaka, Wollhose, alles von **JIL SANDER.** Armreif, von **BOTTEGA VENETA**

Pullover aus einer Wollmischung, Hose aus Baumwolle, beides von **COS**

> **Uns ist es wichtig, unseren Sohn dafür zu sensibilisieren, andere Menschen nicht zu diskriminieren.**

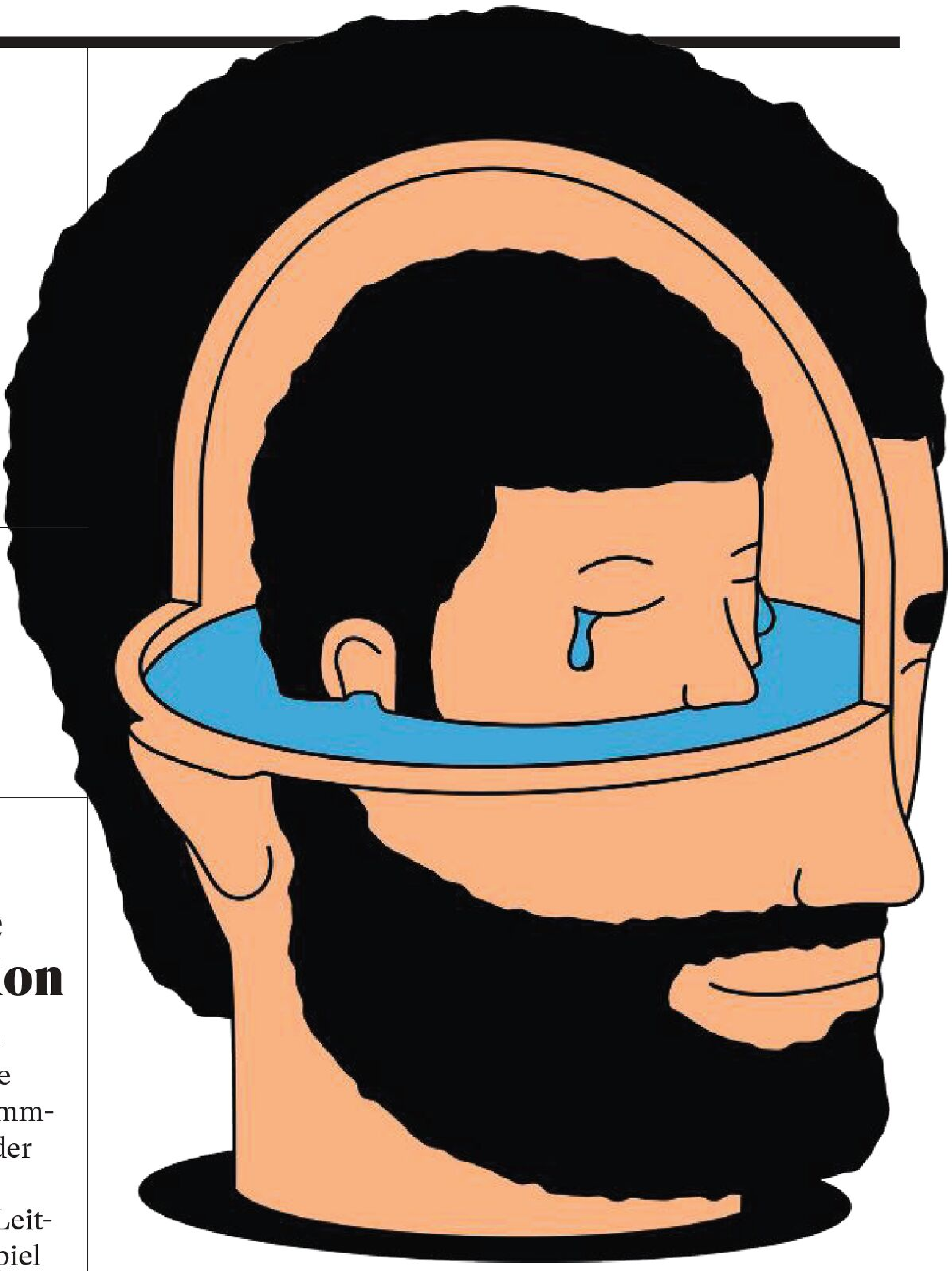


—— Ständig fragen wir andere: Wie geht es dir? Aber warum fragen wir das nicht viel öfter uns selbst? Wie funktioniert **Selbstreflexion?** Und was machen wir, wenn die Antwort negativ ausfällt? Wie und wo holt man sich professionelle Hilfe, wenn man sie braucht? Zusammen mit dem Psychologen Marcel Moses haben wir einen **Mental-Health-Fahrplan** mit 7 Stationen entwickelt, der einen ersten Check-up für Betroffene und Angehörige bietet.

ILLUSTRATION
ROB & ROBIN

TEXT
JULIANE FUNKE

HALLO, WIE GEHT ES MIR?



1

Sich selbst finden

Pandemie, Kriege, Klimakatastrophe, politische Lage – und unsere ganz eigenen Päckchen haben wir ja auch noch zu tragen: Es ist viel los. Dass uns dieses Krisen-Bullshitbingo auf die Psyche schlägt, ist nicht überraschend. Tatsächlich werden psychische Erkrankungen immer häufiger. Am meisten kommen in Deutschland Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen vor. Doch wie merkt man eigentlich, dass etwas nicht stimmt? Wie schafft man es, aus dem sich drehenden Hamsterrad zu springen und sich einzugestehen, dass vielleicht doch nicht alles so rundläuft? Psychische Erkrankungen kommen selten aus dem Nichts, wir sind einfach nur sehr gut darin, weiter zu funktionieren. „Das Zauberwort lautet Selbstreflexion", sagt Psychologe Marcel Moses. Und weiter: „Die kann für uns alle anders aussehen. Wichtig ist nur, dass wir uns für uns Zeit nehmen und radikal ehrlich in uns hineinhorchen."

1.1

Tipps für die Selbstreflexion

Journaling: Wer seine Gedanken und Gefühle festhält, erkennt bestimmte Verhaltensmuster oder Trigger und lernt sich besser kennen. Einen Leitfaden bieten zum Beispiel „Das 6-Minuten-Tagebuch" oder „Ein guter Tag".

Innehalten: Jeden Abend drei Dinge überlegen, die gut waren. Oder morgens eine positive Intention für den Tag setzen. Funktioniert auch in der Notiz-App im Handy.

Atmen: Fünf Minuten lang an einem ruhigen Ort äußere Reize ausblenden und einfach mal atmen. Oft kommen hier Fragen und Themen an die Oberfläche, die man im Alltag gerne wegschiebt. Die Ruhe stellt sich nicht ein und die Finger zucken Richtung Handy oder Laptop? Innere Unruhe ist oft ein Warnsignal.

1.2

Hinweise, dass die Psyche leidet

→ **Emotionale Anzeichen:** Eine psychische Erkrankung zeigt sich manchmal, indem sich bestimmte Gefühle verstärken oder ändern. Bin ich vielleicht ängstlicher als früher, bin ich viel öfter traurig, schnell gereizt, unruhig oder fühle ich mich leer?

→ **Körperliche Anzeichen:** Auch unser Körper kann uns zeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Zum Beispiel durch einen schlechten Schlaf, Magenprobleme oder Kopfschmerzen.

→ **Soziale Isolation:** Das Hobby macht keinen Spaß mehr, der Weg ins Gym ist zu anstrengend und plötzlich gibt es viele Ausreden für Treffen mit Freund*innen und Familie?

→ **Selbstschädigendes Verhalten:** Wird dem nächsten Date, Burger oder Drink hinterhergejagt, um sich von den eigenen Gefühlen abzulenken?

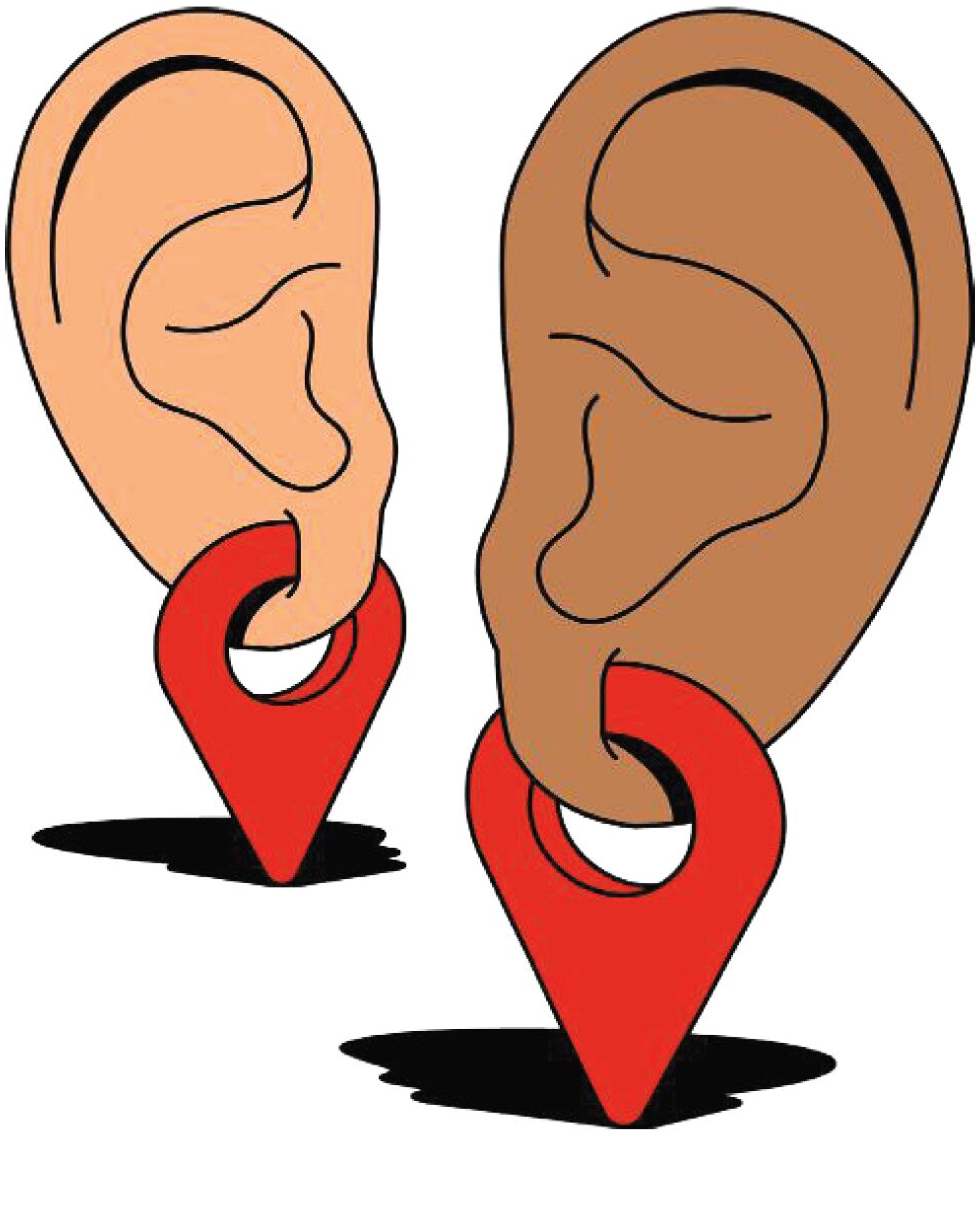
→ **Negative Denkmuster:** „Wir alle haben negative Anteile in unserem Denken, das ist ganz normal. Ein Warnsignal kann es sein, wenn diese immer stärker werden", sagt Marcel Moses. Zum Beispiel, wenn man auf einmal viel selbstkritischer, perfektionistischer oder hoffnungsloser ist.

2

Menschen finden

Erfordert Kraft, aber lohnt sich: mit anderen reden. Es ist wissenschaftlicher Konsens, dass soziale Kontakte essenziell für unsere Gesundheit sind. „Unser soziales Umfeld und unsere Psyche hängen eng zusammen. Soziale Kontakte sind emotionale Unterstützung und Schutzfaktor. Sie können uns resilienter machen und so auch das Risiko für psychische Erkrankungen verringern. Und sie helfen uns im Alltag bei Problemen und Krisen“, sagt Marcel Moses.

> **Soziale Kontakte helfen uns im Alltag bei Problemen und Krisen.**



2.1

Qualität über Quantität

Manche von uns sind eher extrovertiert, andere introvertiert. Manche haben einen riesigen Bekanntenkreis, andere nur wenige Besties. Viel wichtiger als die Menge an Kontakten ist die Qualität. „Man kann viele Menschen um sich herum haben und sich gleichzeitig einsam fühlen, weil man mit ihnen nicht man selbst sein kann. Hat man dagegen auch nur eine Person, der man alles sagen und bei der man einfach authentisch sein kann, ist das eine echte Freundschaft“, sagt der Psychologe. Er rät dazu, nach einem Treffen in sich hineinzuhorchen: Fühle ich mich gut und habe ich neue Energie? Oder fühle ich mich ausgelaugt, weil ich eine Fassade hochhalten muss?

2.2

Und wie spricht man jetzt über seine Probleme?

„Gerade wir Männer haben durch unsere Sozialisation oft verinnerlicht, dass wir nicht über unsere Gefühle sprechen dürfen. Und auch, wenn wir tolle Freund*innen haben, braucht es Überwindung. Deshalb: Mit Mut!“, sagt der Psychologe und hat diese drei Tipps:

→ **Wohlfühl-Ort:** Für das Gespräch einen Ort wählen, an dem man sich sicher fühlt und der nicht zu viel Ablenkung bietet.

→ **Vorbereitung:** Viele Menschen reden nur sehr selten mit anderen über ihre Gefühle und ihre Psyche. Es kann helfen, das Gespräch vorher im Kopf durchzugehen und sich zu überlegen, was man sagen will. Auch hilfreich: Stichpunkte im Handy, auf die man zur Not zurückgreifen kann.

→ **Perspektivwechsel:** Wie würde man selbst auf einen Freund reagieren, der sagt: „Es geht mir nicht gut?“ Richtig: Wahrscheinlich nicht mit Ablehnung, sondern empathisch und offen.

2.3

Put the „social“ in social media

Im Internet ist nicht alles schlecht, auch wenn viele Kommentarspalten anderes vermuten lassen. Für jeden anonymen Troll-Account gibt es einen Account mit Wohlfühl-Vibes oder echtem Mehrwert. Marcel Moses empfiehlt zum Beispiel diese drei Instagram-Accounts (und sein eigener Kanal ist natürlich auch ein Follow wert):

→ **@yourdiagnonsense (Todd Baratz)**
→ **@einguterplan**
→ **@ seerutkchawla**

3

Hilfe finden

Wer sich eingestanden hat, dass etwas nicht stimmt, und mit anderen sprechen will, stellt sich früher oder später die Frage: Wo bekomme ich Hilfe? Die Nummer-1-Hilfe bei einer psychischen Erkrankung ist eine Therapie. Also heute zum Hörer greifen, morgen auf der Praxiscouch liegen? Ach, wenn es doch so einfach wäre. Bei einem gebrochenen Bein wird man schnell behandelt, bei einem psychischen Leiden kann das Monate dauern.

3.1

How to Therapieplatz

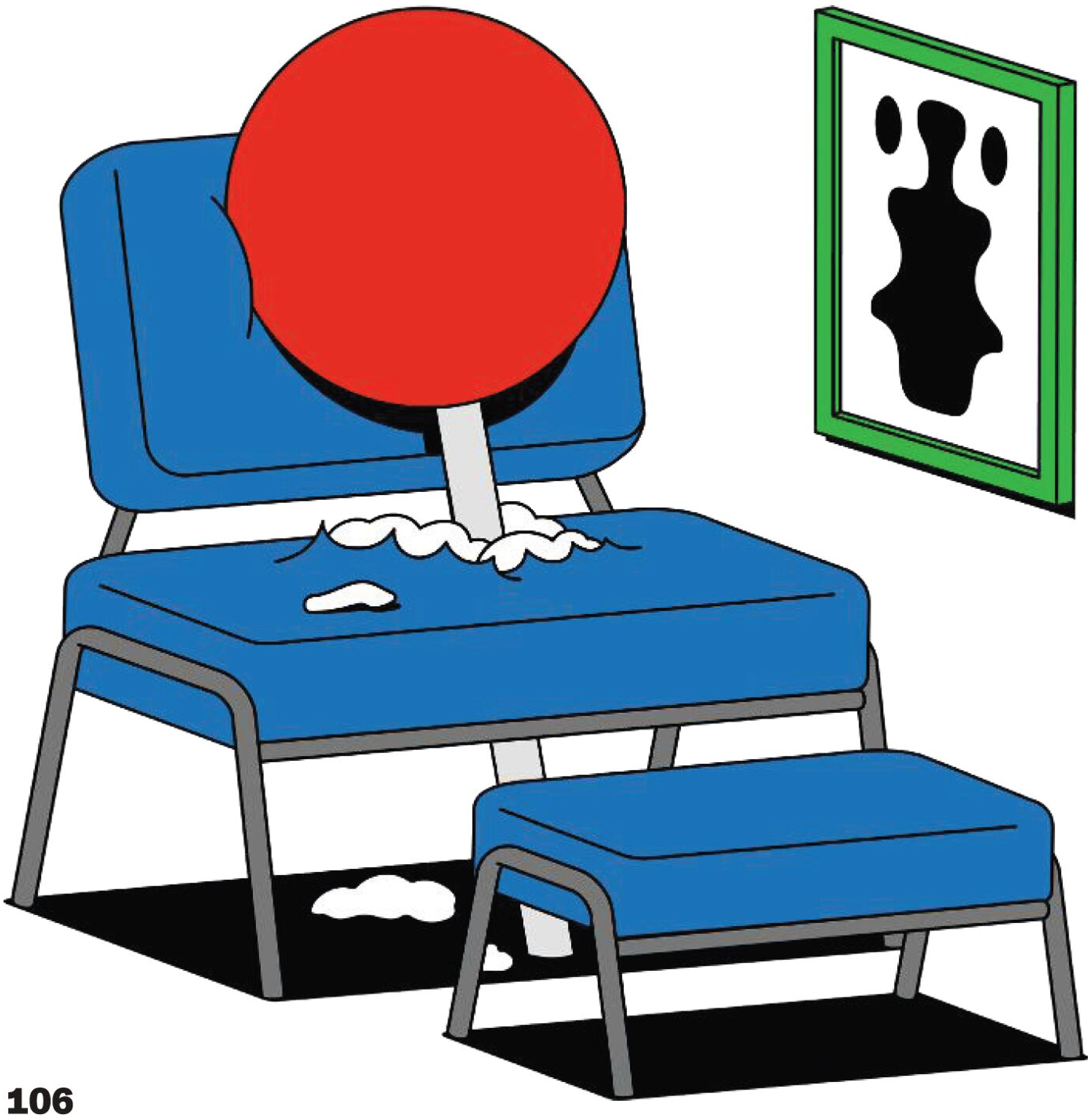
→ **Hausärzt*innen:** Die können eine gute Anlaufstelle für eine erste Einschätzung sein.

→ **Erstgespräch:** Wer einen Therapieplatz sucht, vereinbart ein psychotherapeutisches Erstgespräch in einer Praxis. Das muss nicht die Praxis sein, in der die Therapie stattfindet. Man kann direkt in einer Praxis anrufen. Über den Kassenärztlichen Notdienst (116 117) findet man Therapeut*innen in der Nähe. Online gibt es weitere Infos und den Terminservice: 116117.de/psychotherapie.

→ **Therapieplatzsuche:** Mit dem Befundbericht aus dem Erstgespräch fängt die Therapieplatzsuche an. Am besten gleich bei mehreren Praxen auf die Warteliste setzen lassen. Manchmal erhält man auch einen Dringlichkeitscode, mit dem man bevorzugt einen Termin bekommt.

→ **Probesitzung:** Therapie ist nicht gleich Therapie: Es gibt zum Beispiel Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Therapie oder systemische Therapie. Es hilft, sich über verschiedene Ausrichtungen zu informieren und nicht zu erwarten, dass gleich der erste Versuch gelingt. Auch menschlich kann es mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten vielleicht einfach nicht passen – das ist okay! Übrigens werden viele Therapien mittlerweile auch online angeboten.

→ **Übrigens:** Psychotherapien werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bei privaten Versicherungen bestimmt der jeweilige Versicherungsvertrag, wie die Übernahme geregelt ist.



3 Tipps vom Experten

→ Die Suche nach einem Therapieplatz dokumentieren. Bei beschwerlichen Suchen kann die Krankenkasse die Kosten einer privaten Therapie übernehmen.

→ Hochschulambulanzen kontaktieren: Psychotherapeut*innen in Ausbildung haben oft mehr Kapazitäten.

→ Für Bürokratie, Anrufe usw.: Freund*innen um Unterstützung bitten!

Marcel Moses heißt eigentlich Marcel Aygün und ist Psychologe. Er nutzt die Sozialen Medien, um über mentale Gesundheit, psychische Erkrankungen und Beziehungen aufzuklären. Mit „Generation Toxic“ ist gerade sein erstes Buch im Gutkind Verlag erschienen. TikTok @marcelmoses Instagram @marcel_moses

Foto: Diana Pfammatter

3.2

Wartezeit überbrücken

Neben Reflexionsübungen und Ausgleich (s. nächste Station) gibt es Apps und Bücher, die helfen können. Beispiele:

→ **„Warten auf die Psychotherapie?“** von Achim Schubert (Springer Verlag). Mit Übungen zur Selbsthilfe, Linderung von Symptomen und Therapievorbereitung.
→ **„Depression – wissen, was hilft“** von Prof. Dr. Andreas Menke (Piper Verlag). Begleitet von den ersten Symptomen bis hin zur Therapieplatzsuche.
→ **Selfapy:** Online-Therapieprogramme ohne Wartezeit, Kosten übernehmen gesetzliche Krankenkassen.
→ **Headspace:** Meditationsapp

3.3

Mehr Hilfe

→ **Broschüre der Bundespsychotherapeutenkammer:** bptk.de/ratgeber/wege-zur-psychotherapie
→ **Lokale Beratungsstellen:** Von sozialen Trägern oder Caritas und Diakonie.
→ **Hotlines und Chats:** Für akute Hilfe: Telefonseelsorge (0800 1110111 oder 0800 1110222, auch per Chat oder Mail, telefonseelsorge.de), Info-Telefon Depression (0800 3344533), krisenchat.de für alle unter 25.
→ **Männerberatungsnetz:** maennerberatungsnetz.de bündelt Angebote der Männerberatung und macht sie sichtbarer und zugänglicher.

4

Ausgleich finden

Wir könnten jetzt sagen: Wenn es einem psychisch schlecht geht, sollte man regelmäßig Sport machen. Ist ja mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass Sport uns vor psychischen Erkrankungen schützen und sogar bestehende Symptome lindern kann – deshalb ist er auch Teil der meisten Behandlungspläne. Wir wollen aber auf keinen Fall „Du bist depressiv? Hast du es schon mal mit einem Spaziergang probiert?!“-Vibes versprühen. Deshalb: Wer sich motivieren kann, sollte ausprobieren, ob sich Bewegung gut anfühlt. Dafür haben wir ein paar Ideen parat. Aber es gibt auch viele andere Möglichkeiten, um für Ausgleich, Ablenkung und einen klaren Kopf zu sorgen.

4.1

You like to move it, move it? 5 Tipps für Bewegung

Spazieren gehen
Studien zeigen, dass Spaziergänge – besonders in der Natur – gut für die Gehirngesundheit sind. Sie helfen bei der Stressverarbeitung, heben die Stimmung, kurbeln die Kreativität an und können sogar Depressionen vorbeugen. Die „going on my silly little walk for my silly little mental health“-Memes haben also recht!

Halbe Stunde Ausdauer
Gleichförmige Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren, bei denen die Herzrate moderat ansteigt, werden oft bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen genutzt.

Handball, Spikeball, Quidditch …
Teil einer Community zu sein, kann sich positiv auf die Psyche auswirken. Wichtig: Den Nutzen wirklich im Zusammensein und der Bewegung sehen und nicht zu kompetitiv werden.

Routinen aufbauen
Psycholog*innen wie Marcel Moses wissen, wie wichtig feste Routinen sind. Sie strukturieren unseren Alltag und geben ein Gefühl von Kontrolle. Also: Zeiten für Sport in den Kalender schreiben!

Sport-Buddy suchen
Keine Motivation? Jemanden überreden, gemeinsam Sport zu machen. In vielen Städten gibt es auch Laufbörsen zum Connecten.

4.2
You don't like to move it, move it? 5 Tipps für Ausgleich ohne Sport

Me-Time einplanen
„Es ist wichtig, dass wir uns in unserer Freizeit von beruflichen und persönlichen Verpflichtungen abgrenzen können. Wie, ist erst mal egal. Selbstfürsorge kann aus einem Hobby bestehen, aber auch aus einem Schaumbad oder der Lieblingsserie", sagt Marcel Moses.

Abschalten
Der Psychologe stellt während seiner Me-Time das Handy auf Flugmodus. Ausgewählte Nummern kommen durch, aber keine Push-Benachrichtigungen.

Unproduktiv sein
Dank Kapitalismus haben wir beim Nichtstun ein schlechtes Gewissen. So schafft Selbstfürsorge Druck: Wer macht den längsten Spaziergang, wer lernt Töpfern und zieht ein Business auf und wer atmet am besten? Wir müssen lernen, etwas ohne Ansprüche und Ziele zu tun.

Neues probieren
Unser Hirn mag es, wenn wir neue Dinge lernen. Eine gute Anlaufstelle ist die VHS! Programm aufrufen und einen Kurs auswählen. Historischer Tanz, häkeln, Finnisch lernen?

Kind sein
Mit dem Erwachsenwerden verlieren wir Leichtigkeit. Also einfach mal eine Wiese runterrollen oder die Treppe auf allen Vieren hochlaufen.

5
Liebe finden

Ob man als Single oder in der Beziehung glücklicher ist, kann man pauschal nicht sagen. Wer nach romantischer Liebe sucht, fragt sich aber vielleicht: Kann man jemanden lieben, wenn man sich selbst nicht liebt? „Klar!", sagt Psychologe Marcel Moses: „Das Konzept Selbstliebe kann Druck verursachen. Ich muss nicht alles an mir lieben, manche Sachen darf ich auch scheiße finden. Ich spreche lieber von Selbstfürsorge. Wir müssen nachgiebig und achtsam mit uns sein, auch wenn das nach Buzzwords klingt. Wir alle tragen Päckchen mit uns, das müssen wir akzeptieren." Und: „Jede Beziehung bringt andere Dynamiken mit sich und triggert vielleicht Themen, die uns vorher gar nicht bewusst waren."

5.1
Tipps für Beziehungen

Selbstfürsorge: „In einer romantischen Beziehung ist es wichtig, dass man sich mit seinen psychischen Problemen beschäftigt und diese angeht, sonst kann die Beziehung darunter leiden", sagt Marcel Moses. „Es sind nicht immer die anderen. Auch wir selbst können toxisch werden, wenn wir uns nicht genug um uns selbst kümmern."

➔ **Kommunikation:** Wenn man (psychische) Probleme anspricht, Ich-Botschaften verwenden. „Ich möchte über Gefühle reden" statt „Nie hörst du mir zu."

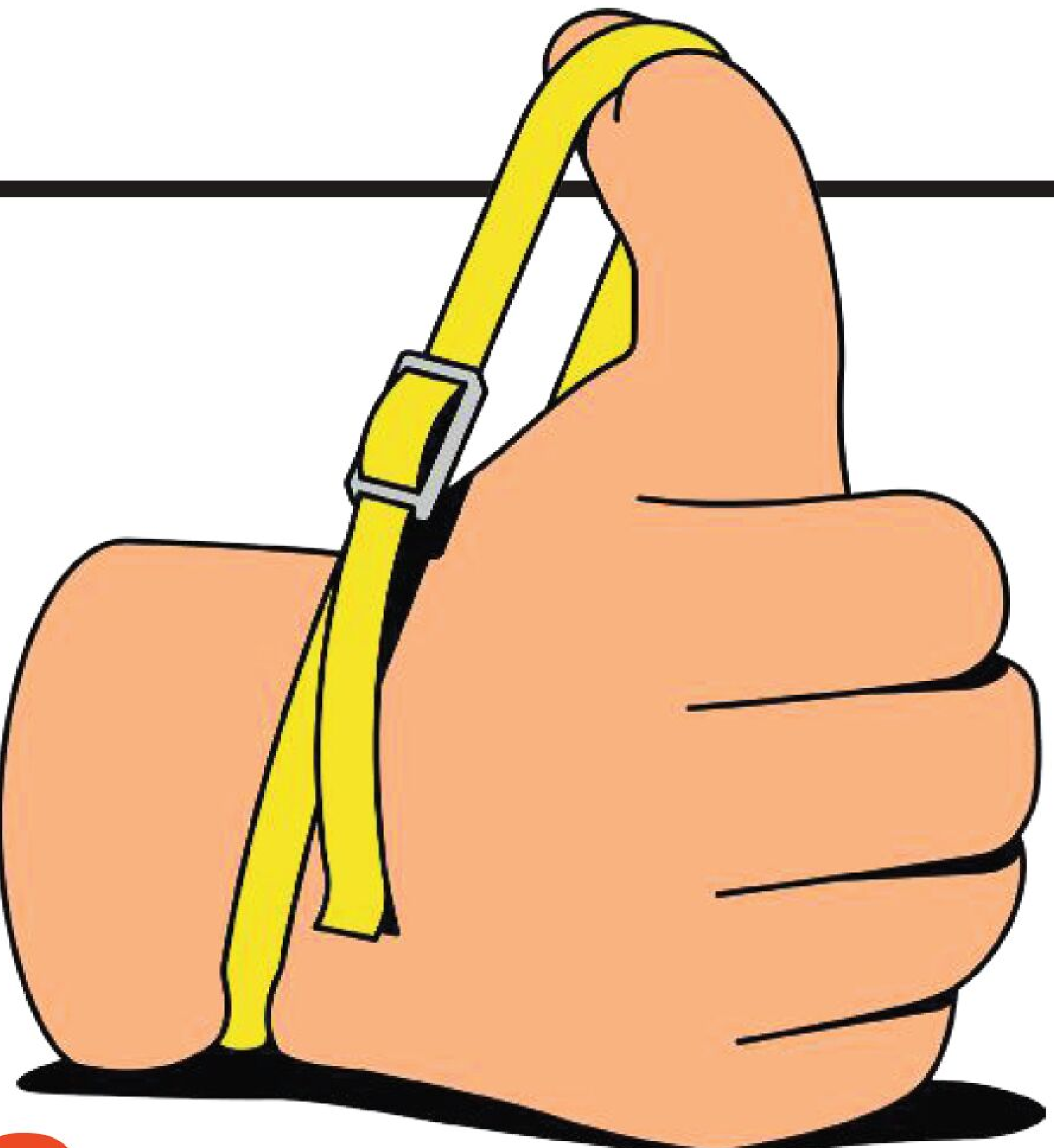
➔ **Augenhöhe:** Nicht selbst zu Therapeut*innen werden und alles ungefragt abnehmen, lieber fragen: „Wie kann ich dich unterstützen? Wie schaffen wir das gemeinsam?" Und auch akzeptieren, wenn der andere Mensch einfach mal allein sein möchte.

5.2
Tipps fürs Dating

➔ **Bedürfnisse:** „Man kann achtsam daten, indem man sich vorher seine Bedürfnisse klarmacht und diese als Anker für jede Datingphase setzt", rät Marcel Moses.

➔ **Offenheit:** „Von Anfang an ganz offen Werte, Wünsche und Bedürfnisse kommunizieren. Nur so findet man Menschen, die wirklich zu einem passen."

➔ **Zeit:** Der Psychologe rät, auch mal Dating-Pausen einzulegen, um zu reflektieren, anstatt einfach nur dem nächsten Dopamin-Rausch hinterherzujagen.



6

Stabilität finden

Es gibt psychische Erkrankungen, die im besten Fall geheilt werden können. Aber unsere mentale Gesundheit ist eine Langzeitaufgabe. Deshalb ist es wichtig, Stabilität zu finden und Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren – wie Bewegung, Ernährung oder Körperpflege. „Um gesund zu bleiben, muss man gesunde Routinen entwickeln und diese auch leben. Wenn wir nur in Krisen Selbstfürsorge betreiben, dann hangeln wir uns von Krise zu Krise. Wenn wir aber regelmäßig im Austausch mit uns selbst und anderen sind, dann werden wir resilienter und kommen vielleicht gar nicht erst in solche akuten Krisen“, betont Psychologe Marcel Moses.

6.1

Fragen für einen regelmäßigen Check-in mit uns selbst

→ **Wie fühle ich mich gerade? Emotional? Körperlich?**

→ Welche Gefühle habe ich diese Woche am intensivsten gefühlt?

→ **Was war heute gut für meine Stimmung und mein Wohlbefinden?**

→ Was nicht? Was fehlt mir? Was bereitet mir Sorgen?

→ **Bei wem fühle ich mich wohl?**

→ Was hat mich heute zum Lachen gebracht?

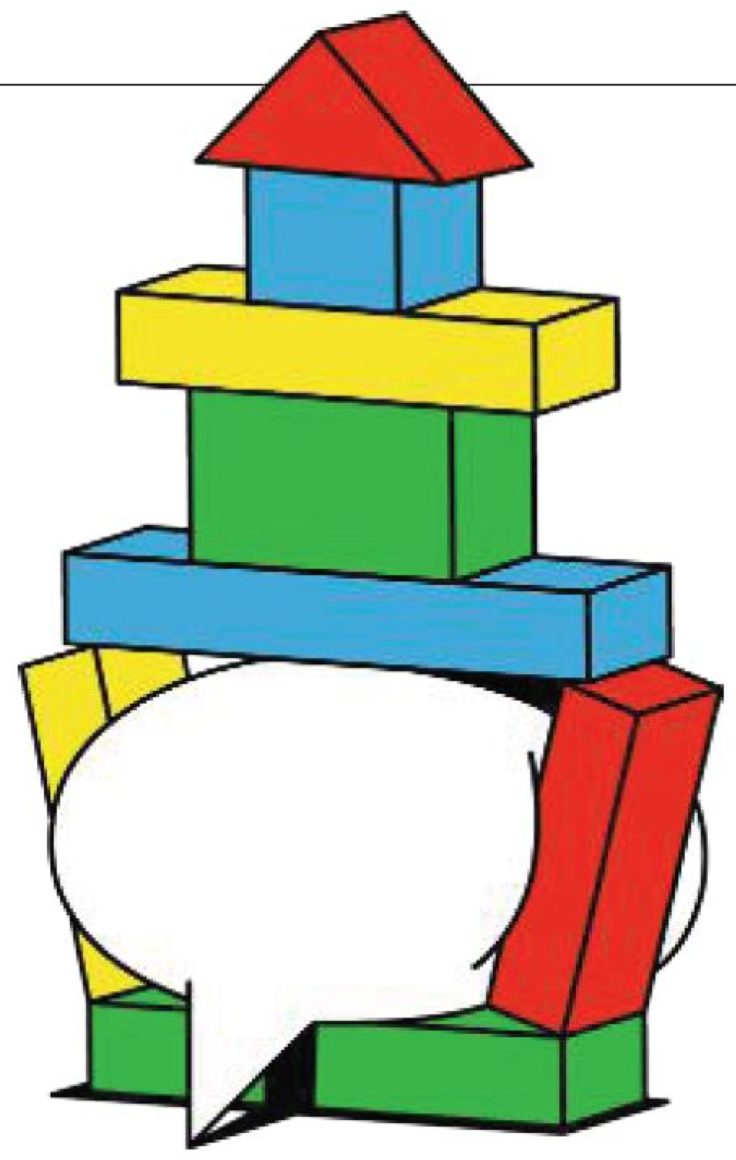
→ **Was will ich morgen genauso gut oder besser machen?**

7

BONUS STATION

Vaterrolle finden

Wer ein Kind hat, lernt das Thema Fürsorge noch einmal ganz anders kennen. Eine Familie stellt die mentale Gesundheit auf die Probe – und nicht nur die eigene. Wie geht man als Elternteil damit um, wenn die Psyche des Kindes leidet? Wie spricht man mit seinem Kind über Gefühle? Und wie erklärt man, dass es einem selbst nicht gut geht? Die Antwort auf all diese Fragen ist leicht – und gleichzeitig sehr schwer: mit Feingefühl und Ehrlichkeit. „Kinder bekommen viel mehr mit, als uns bewusst ist. Es ist wichtig, gemeinsam mit ihnen einen Wortschatz aufzubauen, um Gefühle zu benennen“, sagt Marcel Moses. „Sie sollen wissen: Alle Gefühle haben ihre Berechtigung. Und wenn es einem Elternteil schlecht geht, kann man das kindgerecht erklären, anstatt sich zu verstellen.“ Es gibt zum Beispiel Spiele, Bücher und Filme, die psychische Erkrankungen und Gefühle spielerisch angehen. Und Kinderpsycholog*innen, die extra für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen ausgebildet sind.



7.1

Kindgerechte Empfehlungen

→ **Vorlesebücher:** Die von Elisa Eckartsberg helfen Kindern und Eltern, über Gefühle zu sprechen. Zum Beispiel „Du bist also meine Angst“ oder „Wut, wofür bist du denn gut?“. Es gibt auch passende Kuscheltiere oder ein Gefühls-Quartett. juniekverlag.de

→ **Filmeabend:** „Alles steht Kopf“ und die aktuelle Fortsetzung spielen im Kopf eines Mädchens und machen auch Eltern Spaß.

→ **Gefühlstagebuch für Kinder:** „Ein gutes Gefühl“ (einguterplan.de)

→ **Mutmachbücher:** „Was weinst du denn so viel, kleines Krokodil?“ oder „Und was fühlst du, Känguru?“ von Nora Imlau und Lisa Rammensee (Carlsen Verlag).

Eine große Portion Mut
„Ich konnte hier extrem an mir arbeiten. So weit wie heute war ich in den letzten acht Jahren nicht“, sagt Tom. Um seine Privatsphäre zu schützen, hat die Redaktion seinen Namen in Absprache mit ihm geändert. Auch sein Gesicht zeigen wir nicht.

JUNG, MÄNNLICH, MAGER-SÜCHTIG

TEXT
PHILIPP KÖPP
FOTO
SORIN MORAR

In Deutschland leben etwa 800.000 Menschen mit einer **Essstörung,** einer psychosomatischen Erkrankung, die viele Facetten hat. Dass auch viele Männer darunter leiden, ist oft noch ein Tabu und wird kaum thematisiert. Esquire hat einen jungen Mann in seinem Alltag begleitet, der gegen seine **Magersucht** kämpft. Mit seiner persönlichen Geschichte möchte er anderen Mut machen, sich Hilfe zu suchen. Denn diese Krankheit zwingt jeden in die Knie – auch Männer.

E

Es ist ein sonniger Mittwochmorgen, als wir in Rosenheim ankommen. Vorbei an einem Grünstreifen und ein paar Treppenstufen hoch, werden wir von zwei Männern in einem hellen Eingangsbereich begrüßt. Der eine stellt sich als Tom vor, der andere als Max. Tom ist über 1,80 Meter groß, trägt Jeans, einen grauen Hoodie und Sneaker. Er ist 23 Jahre alt und schaut eigentlich aus wie die meisten Jungs mit Anfang 20. Aber er ist nicht wie die meisten Jungs mit Anfang 20. Denn Tom ist krank. Er hat Anorexia nervosa, auch Magersucht genannt. Max, der neben ihm steht, heißt Max Penzkofer und ist sein Therapeut. Der Eingangsbereich gehört zur Schön Klinik Roseneck, einer Fachklinik für psychosomatische Erkrankungen, in der Tom seit zweieinhalb Monaten wegen Magersucht behandelt wird. Tom nimmt uns heute mit in seinen Klinikalltag.

Die Klinik in Rosenheim ist eine der renommiertesten für Essstörungen. Hier einen Platz zu bekommen, entsprechend schwierig. „Ich hatte mich bei mehreren Kliniken beworben, da musste ich mit zwölf Wochen Wartezeit rechnen, hier sogar mit acht bis neun Monaten. Ich konnte bei der Anmeldung aber angeben, ob ich spontan anreisen könnte. Das habe ich gemacht. Es war ein Montagnachmittag, an dem ich den Anruf bekam, ob ich am nächsten Morgen um neun Uhr hier sein könnte. Ich habe meine Sachen gepackt und meine Mutter hat mich in die Klinik gefahren“, beginnt Tom seine Geschichte. Der Ärztliche Direktor der Schön Klinik Roseneck in Rosenheim und Prien und Chefarzt für Psychosomatik und Psychotherapie, Prof. Dr. Voderholzer, kennt das Problem der Therapieplätze: „Gerade für Essstörungen ist es nicht einfach, einen Klinikplatz zu bekommen. Bei den stationären Therapieplätzen kann es einige Monate dauern, denn es gibt nicht viele Kliniken, die eine spezialisierte Essstörungstherapie anbieten. Und es ist sehr abhängig von den Jahreszeiten. Viele schleppen sich durch das Halbjahr und wollen in den Semesterferien kommen. Deswegen sind im Sommer die Wartezeiten länger als im Herbst und Winter.“

„Es war ein Montagnachmittag, an dem ich den Anruf bekam und gefragt wurde, ob ich am nächsten Morgen um neun Uhr in der Klinik sein könnte.“

Seit diesem Anruf lebt Tom jetzt in der Klinik. Dass auch Männer an einer Essstörung erkranken, passiert zwar seltener als bei Frauen, aber es passiert. „Das Verhältnis von Männern und Frauen bei der Anorexia nervosa liegt bei 1 zu 8, in der Klinik bei 1 zu 15, vermutlich weil Männer sich viel seltener behandeln lassen. Die Krankheit wird von der Gesellschaft immer noch als eine wahrgenommen, von der ausschließlich Frauen betroffen sind“, erklärt Prof. Dr. Voderholzer. „Es ist grundsätzlich ein Phänomen bei psychischen Erkrankungen, dass Frauen sich häufiger Hilfe holen“, ergänzt er. Doch was genau ist eigentlich eine Magersucht? „Bei der Anorexia nervosa, so nennt man die Magersucht, essen Betroffene zu wenig, erbrechen das Essen auch manchmal. Das hängt mit der Angst vor Gewichtszunahme zusammen. Manche haben auch vorher Essanfälle, wie bei der Bulimie. Entscheidend für die Diagnose der Anorexia nervosa ist, dass der Gewichtsverlust selbst herbeigeführt ist. Sie geht außerdem einher mit der Körperschemastörung, der verzerrten Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Betroffenen können gar nicht sehen, wie dünn sie sind, wie ihr Körper wirklich aussieht. Das macht die Behandlung oft so schwer, weil sie ihre Erkrankung nicht realisieren“, erklärt Prof. Dr. Voderholzer. Und die Krankheit kann schwere Folgen haben: „Wenn jemand über Jahre hinweg im Untergewicht ist, wird die Krankheit chronisch. Die Knochen werden brüchiger, die Knochendichte nimmt ab. Sie ist dann fast vergleichbar mit der von alten Menschen. Das kann sogar zu einer Osteopenie oder Osteoporose führen. Dann ist es irgendwann irreversibel. Langzeitfolgen bestehen auch für die Fruchtbarkeit

bei Frauen. Anorexia nervosa ist von den psychischen Erkrankungen eine mit der höchsten Sterblichkeit“, so der Ärztliche Direktor.

Das Durchschnittsalter bei Beginn der Magersucht liegt zwischen 13 und 17 Jahren, so auch bei Tom: „Meine Kindheit würde ich als sehr unbeschwert und glücklich beschreiben. Aber meine Jugend war von der Essstörung gezeichnet. Ich hatte sehr schnell einen sehr hohen Gewichtsverlust, der sich auch gesundheitlich ausgeprägt hat. Da war ich ungefähr 15. Ich habe kaum noch etwas gegessen. Mir ging es wirklich richtig schlecht. Meine Mutter hatte schon eine Vermutung, wollte aber andere Krankheiten ausschließen und ist mit mir zum Arzt gegangen. Man hat mehrere Tests gemacht, ob irgendwas anderes noch nicht passt, aber bei mir wurde bald Magersucht diagnostiziert. Und dann bin ich auch in eine ambulante Therapie gegangen. Aber ich wollte das nicht wahrhaben und habe es einfach nicht gesehen. Ab einem gewissen Punkt hat auch die Therapie nichts mehr gebracht“, beschreibt Tom die Anfangsphase. „Ambulante Therapie bei Essstörungen ist sehr oft nicht spezifisch und intensiv genug. Sehr viele Menschen mit einer Essstörung profitieren von einer spezialisierten stationären Therapie“, sagt Prof. Dr. Voderholzer. „Mein ganzes Leben, mein Alltag, einfach alles hat sich nur noch um die Essstörung gedreht, spontan etwas mit Leuten machen, feiern oder essen gehen ging nicht. Ich musste Tage vorher wissen, ob ich in ein Restaurant gehen werde, damit ich davor und an diesem Tag noch weniger esse. Ich habe Vollzeit gearbeitet und mein Job hat mir richtig Spaß gemacht, jedoch hat ab einem gewissen Punkt meine Leistungsfähigkeit stark abgenommen. Einige Monate vor der Klinik hatte ich einen neuen Job angefangen, weil ich aber nicht mehr leistungsfähig war und mich durch die Magersucht überhaupt nicht mehr konzentrieren konnte, habe ich die Probezeit nicht bestanden und mir wurde gekündigt. An diesem Punkt war ich gar nicht mehr belastbar und habe mich stark sozial isoliert“, beschreibt Tom die letzte Zeit vor der Klinik. „Auslöser der Krankheit war mein Drang nach Perfektion. Ich habe mir in der Schule selbst enormen Druck gemacht, weil meine Leistungen nicht mehr so gut waren. Und dann bin ich in diesen Gedankenstrudel reingerutscht: Ich bekomme nichts hin, habe nichts unter Kontrolle, aber irgendwas muss ich kontrollieren können, und habe angefangen, meinen Körper zu kontrollieren. Daraus hat sich ein starker Drang nach Perfektionismus entwickelt: Im Job musste alles perfekt sein, auch Hobbys mussten perfekt ausgeführt werden“, so Tom.

Gestaltungstherapie
„In der Gestaltungstherapie geht es nicht um Produktivität und Leistung. Es geht darum, Prozesse zu erleben und sich frei ausdrücken zu dürfen. Das ist kein Kunstunterricht hier“, sagt Therapeutin Jasmine Follert.

Therapieküche
„Nicht essgestörten Menschen fehlt auch manchmal der Appetit, aber man verzichtet als Konsequenz nie ganz auf das Essen. Bei Essgestörten ist das anders“, erklärt Ökotrophologin Julia Hinz.

Solche Effekte beobachtet Prof. Dr. Voderholzer häufig bei Betroffenen: „Es gibt viele Ursachen für eine Essstörung. Depressionen und Traumatisierungen können teilweise dazu beitragen, das gibt es manchmal bei Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, die sich runterhungern, um unattraktiv auf Männer zu wirken. Dann spielt auch die Genetik eine Rolle. Aber auch die Sozialisierung, wie Eltern Ernährung und Körperideale vorleben, hat einen Einfluss. Aber wenn es etwas gibt, was wirklich massiv charakteristisch für die Krankheit ist, dann ein durchdringendes Gefühl eigener Unzulänglichkeit, außerdem Leistungsorientierung und Perfektionismus. Mindestens 70 bis 80 Prozent der Betroffenen, die wir behandeln, sind zwanghaft perfektionistisch. Sie lernen oft exzessiv, wollen alles schaffen, sind aber auch ängstlich. Es geht sehr viel häufiger darum, Kontrolle zu bekommen. Kontrolle in einer unsicheren Situation. Über das Essverhalten wird das Leben strukturiert und kontrolliert, das hat man während der Pandemie oft gesehen, wo die Leute so verunsichert waren. Da sind viele in eine Essstörung gerutscht.“

In der Schön Klinik Roseneck im Haus Rosenheim sind aktuell 48 Patient*innen mit einer Form der Essstörung stationär behandelt – und sie alle durchlaufen eine ganzheitliche Therapie. „Auf der einen Seite geht es um die Gewichtszunahme, normales Essverhalten lernen. Auf der anderen Seite um die zugrunde liegenden emotionalen Themen und Konflikte, die aufgearbeitet werden. Und das in Form von Einzel- und Gruppenpsychotherapie, Bewegungs- und Gestaltungstherapie oder der Lehrküche. Das alles hat etwas mit Selbstfürsorge zu tun. Das eine geht nicht ohne das andere. Manche Patient*innen wollen nur das eine: Traumata aufarbeiten, aber nicht essen. Aber das funktioniert so nicht“, beschreibt Prof. Dr. Voderholzer den

Therapieansatz. „An den Wochenenden haben die Patient*innen aber auch Freizeit, können Ausflüge nach München, Rosenheim oder an den Chiemsee machen, sie können außerhalb essen gehen. Niemand ist hier eingesperrt und die Behandlung ist freiwillig", betont er. Toms erste Station für heute ist die Therapieküche, die von Ökotrophologin Julia Hinz geleitet wird. Alle zwei Wochen suchen sich je acht Patient*innen mit der Diagnose Essstörung Gerichte aus einer Karte aus, die dann gemeinsam vorbereitet, gekocht und gegessen werden. „Das Therapieangebot Lehrküche ist ein sehr anstrengendes Therapiemodul, weil die Patient*innen mit Lebensmitteln konfrontiert werden. Es geht darum, sich an Verbote heranzuwagen, auch wieder in die Normalität zu kommen und zu schauen, was möglich ist. Es gibt dabei ganz verschiedene Hürden, es gibt ja auch verschiedene Essstörungstypen", erklärt Julia Hinz. Denn in der Lehrküche kommen alle Patient*innen mit der Diagnose Essstörung zusammen, egal von welcher Art sie betroffen sind. „Grundsätzlich geht es in der Therapie von essgestörten Patient*innen darum, dass das Essen vom Gefühl getrennt werden muss. Das Essen muss wieder als etwas gesehen werden, was man sich nicht erst verdienen muss oder sich gönnt, sondern das zur alltäglichen Routine, zum Überleben gehört."

Tom kocht heute ein Omelett mit Gemüse – und einer guten Portion Öl. Früher wäre das undenkbar gewesen. „Gerade am Anfang der Therapieküche hatte ich Angst. Vor meinem Klinikaufenthalt war ich unglaublich streng, was meine Ernährung angeht. Die Magersucht ist ein ganz schlimmer Kritiker im Kopf, der ständig sagt, dass man nicht essen darf. Ich habe mir also fast alles verboten: Zucker, Fett, Lebensmittel mit einer hohen Kaloriendichte. Ernährt habe ich mich fast ausschließlich von Light-Produkten. Morgens gab es ein bisschen Magerquark mit Obst, mittags vielleicht eine belegte Semmel, abends dann Hähnchen, etwas Reis und Gemüse. Und nach dem Essen hatte ich immer ein schlechtes Gewissen", erinnert sich Tom. Aber problematisch war nicht nur das Verhältnis zum Essen: „In der Klinik habe ich erst wirklich gelernt, was eine normale Portion für mich ist. Daheim habe ich noch nicht mal die Hälfte der normalen Menge gegessen." Und Tom macht gute Fortschritte. „Ich glaube, wenn ich wieder zu Hause bin, könnte Einkaufen noch eine große Herausforderung werden, aber ich freue mich auch schon, wieder zu kochen oder essen zu gehen mit meinen Freunden." Die können ihn zwar in der Klinik besuchen kommen und Tom kann auch mal ein Wochenende nach Hause fahren, wenn keine Therapie ansteht, „aber das ist natürlich nicht dasselbe", sagt er.

Einzeltherapie
„Es gibt verschiedene Achtsamkeitsübungen, wie die Wasserball-Metapher. Dabei wird mit einem Ball verdeutlicht, wie die Essstörung genutzt wird, um unangenehme Gefühle zu unterdrücken. Das ist einer von vielen Teilen in der Einzeltherapie mit den Betroffenen", sagt Psychologe Max Penzkofer.

Seine Freunde und seine Familie sind ihm bei der Krankheit immer eine Stütze: „Ich habe meine Magersucht lange versteckt und niemandem davon erzählt. Man fängt an, zu lügen, sich Ausreden zu suchen. Es hat etwa eineinhalb Jahre gedauert, bis ich meinem engsten Umfeld davon erzählt habe, meine Familie hat es durch meine Eltern bereits früher erfahren. Und vor einem Dreivierteljahr habe ich begonnen, offener damit umzugehen. Auch, weil ich es nicht mehr verstecken konnte. Da war dann auch klar, dass ich in die Klinik gehe", erzählt er. „Klar war das erst mal eine schwierige Situation für alle. Aber ich wurde immer unterstützt, und je älter wir wurden, desto besser konnten alle damit umgehen. Irgendwelche blöden Kommentare kamen nie und das sollte man sich auch sparen", appelliert er. Der Umgang von Außenstehenden ist wichtig. Prof. Dr. Voderholzer rät: „Was man nie tun sollte, ist, wegzuschauen. Das passiert bei Essstörungen ganz oft, obwohl die Krankheit ja sichtbar ist. Es kann passieren, dass man eine aggressive Reaktion von Betroffenen bekommt. Aber noch schlimmer ist es, nichts zu tun. Wir erleben es häufig bei psychischen Erkrankungen, dass die Umwelt wegschaut. Was aber auch nicht hilfreich ist, sind Ratschläge wie: ‚Reiß dich zusammen' oder ‚Iss doch mal mehr.' Es geht darum, die Krankheit ernst zu nehmen und Hilfe anzubieten." Das würde sich auch Tom wünschen: „Wir müssen Essstörungen ansprechen. Nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern, da wird es immer noch ignoriert. Essstörungen müssen so akzeptiert werden wie andere Krankheiten. Wie ein gebrochenes Bein, da holt man sich auch Hilfe."

Einmal in der Woche hat Tom eine 50-minütige Einzeltherapiesitzung bei seinem Therapeuten Max Penzkofer. Es handelt sich um kognitive Verhal-

tenstherapie, bei der es um das eigene Selbstbild geht. „Es ist fordernd, weil man in die Tiefe geht mithilfe von Achtsamkeitsübungen, Rollenspielen und Gesprächen. Das hat mir die Augen geöffnet. Es wird auch ein Plan gemacht, wie man dann zu Hause mit der Essstörung umgehen kann", beschreibt Tom die Sitzungen. Neben Tom liegt ein großer Ball, der Teil der Therapie ist, wie uns Max Penzkofer erklärt: „Die Essstörung ermöglicht es den Betroffenen oft, Emotionen zu unterdrücken. Ziel der Therapie ist es, sich mit der Vergangenheit und den Emotionen auseinanderzusetzen und warum man die Essstörung gebraucht hat, um sie zu unterdrücken. Man lernt, sich selbst zu akzeptieren. Das kann zum Beispiel spielerisch mithilfe des Balls und der Wasserball-Metapher passieren." Gegenüber dem Ball lehnt an einer Wand ein körpergroßer Spiegel, der auch Teil der Therapie ist. „Mit dem Spiegel wird auf das Körperbild eingegangen – und das ist ein vulnerables Thema. Es ist besser geworden, seitdem ich hier bin, aber nach wie vor hart. Mich selbst zu sehen und wie dünn ich wirklich bin. Deshalb ist auch alles mit Nacktheit, wie Schwimmen, noch ein Problem für mich. Sexualität kann erst recht nicht entstehen. Vor dem Spiegel wird einem der eigene Körper noch einmal bewusster und ich schäme mich für mich selbst", sagt Tom. Der Körper ist bei Essstörungen ein zentrales Thema: „Ich hatte schon auch ein ideales Körperbild von mir, kein aufgepumptes Muskelpaket, eher ein fitter und gesunder Körper", sagt er. „Social Media hat auch seinen Beitrag geleistet. Früher hätte ich die Frage verneint, ob Instagram und Co. meine Essstörung befeuert haben, heute sehe ich das anders. Gerade Light-Produkte und irgendwelche Diäten, die dort ständig beworben werden, haben mich sehr getriggert."

Die Gefahr von Essstörungen durch Social Media sieht auch Prof. Dr. Voderholzer: „Es gibt einen Zusammenhang zwischen Personen, die häufig in den sozialen Medien unterwegs sind und denen, die dadurch ein höheres Risiko haben, an einer Essstörung zu erkranken. Der Grund dafür ist, dass das Vergleichen mit Schönheitsidealen, mit anderen Menschen sehr präsent ist und das Selbstwertgefühl gemindert werden kann. Es werden Diäten verkauft, die ein Risiko der Entwicklung einer Essstörung bergen. Wir versuchen den Betroffenen beizubringen, dass sie sich nicht ständig mit anderen vergleichen sollen, um bei dem Vergleich dann festzustellen, dass sie unzulänglich sind. Sie sollen lernen, sich auf ihre Stärken und sich zu besinnen und sich so anzunehmen, wie sie sind. Es geht um die Fragen: Wer bin ich und wie kann ich meinen Platz in der Gesellschaft finden, ohne mich vergleichen zu müssen? Ich will die sozialen Medien nicht verteufeln, aber es gibt negative Seiten. Es gehört oft zu den Therapiezielen, bestimmte Accounts zu löschen. Besonders schädlich sind Pro-Ana-Foren, wo Magersucht verherrlicht wird und ein abgemagerter Körper das Lebensideal ist", warnt Prof. Dr. Voderholzer. Diese Foren gibt es im Internet und auf WhatsApp. Dort werden Essstörungen glorifiziert, Betroffene ermutigen sich gegenseitig, weiter in die Krankheit zu rutschen, noch weniger zu essen und noch mehr Sport zu treiben.

Weil Bewegung grundsätzlich aber wichtig ist, haben die Patient*innen in der Klinik die Möglichkeit, Sport zu treiben: Tanzen, Klettern, Achtsamkeitsübungen, Ergometer. „Bei Essstörungen kommt häufig ein enormer Bewegungsdrang bis hin zur Sportsucht dazu. Aber nicht nur, um Kalorien zu verbrennen, sondern auch als Reaktion auf negative Gefühle. Und aus einer biologischen Komponente heraus. Man geht davon aus, dass bei starkem Untergewicht ein Drang, sich zu bewegen, dadurch entsteht, dass das Nahrungssuchverhalten entwicklungsgeschichtlich überlebenswichtig war, der Stoffwechsel des Sättigungshormons Leptin scheint hier eine Rolle zu spielen", erklärt Prof. Dr. Voderholzer. „Das Allerschlimmste, was ich gesehen habe, war eine Frau, die eine Hüftfraktur hatte. Aber weil der Drang, sich zu bewegen, so stark war, ist sie mit Krücken durch Prien gerannt. Das müssen höllische Schmerzen gewesen sein." Prien ist der 20 Kilometer entfernte Klinikstandort

„Charakteristisch für die Krankheit sind Leistungsorientierung, Perfektionismus und ein mangelnder Selbstwert."

am Chiemsee: „Hier liegen die Betroffenen, die mit einem BMI von unter 13 kg/m^2 in einen körperlich gefährlichen Zustand kommen. Die Station heißt „Komplexstation“ und die Betroffenen können dort noch besser medizinisch überwacht und unterstützt werden“, sagt er. Für Tom war körperliche Anstrengung durch seine Krankheit irgendwann nicht mehr möglich: „Ich habe immer gern Sport gemacht, bis zu dreimal die Woche, war im Gym, aber vor allem beim Skifahren, Klettern oder Wandern. Aber kurz vor der Klinik war auch Sport nicht mehr möglich. Ich hatte keine Kraft dafür.“

Ein weiteres Modul ist die Gestaltungstherapie. Jasmine Follert ist Gestaltungstherapeutin in der Klinik und einmal die Woche können die Patient*innen für 100 Minuten bei ihr den Gefühlen über die Kunst freien Lauf lassen. „Die Gestaltungstherapie unterstützt die eigene emotionale Auseinandersetzung, innere Bilder und Themen auszudrücken, für die man manchmal keine Worte findet. Oder für die man gelernt hat, keine Worte finden zu dürfen, weil es Tabu-Themen sind. Es soll wieder ein Zugang zu den Emotionen stattfinden“, erklärt sie. „Die Therapie findet in einer Gruppe von acht Patient*innen statt, am Anfang wird in einer Blitzrunde besprochen, wie sich die Patient*innen fühlen und was für Impulse sie mit in die Therapie bringen, dann kann man sich eine Kunstform aussuchen wie Malen, Tonarbeit oder Basteln.“ Tom entscheidet sich heute für Farbe und Papier: „Sich zu öffnen, ist am Anfang sehr schwierig, aber man gewöhnt sich schnell daran, weil man sehr häufig in Gruppen ist und da einfach erzählen muss.“ – „Sie sind aber auch jemand, der gut in sich hineinhören kann“, sagt Jasmine Follert zu Tom. Der tobt sich mit den Farbe aus, vor allem Magenta und Gelb. „Gibt es eine Assoziation mit den Farben?“, will Jasmine Follert von Tom wissen. „Das Magenta ist leuchtend, mit Gelb im Mix gibt es mir Hoffnung, ein gutes Gefühl“, antwortet Tom. „Mir hilft die Gestaltungstherapie, mit meinem Perfektionismus besser umzugehen, dass nicht alles perfekt sein muss, dass man auch über den Rand malen darf. Hier geht es nicht um Regeln“, betont er.

Bei Magersucht heißt es oft, die Krankheit sei unheilbar, Prof. Dr. Voderholzer korrigiert: „Eine Heilung ist möglich. Heilung heißt auch, dass man mit der Erkrankung gut umgehen kann. Auch wenn viele nach der Genesung nicht so unbefangen mit Essen und Esssituationen umgehen können wie Menschen, die nie eine Essstörung hatten.“ Tom ist optimistisch: „Ich glaube, ganz los werde ich die Magersucht nie, aber ich lerne hier vor allem, mit ihr zu leben, mit dem Gefühl und den Emotionen umzugehen, um den Gedanken gegenzusteuern, nicht wieder mit der Essstörung zu agieren, sondern mich für einen besseren Weg zu entscheiden – für meine Gesundheit. Ich konnte hier extrem an mir arbeiten. So weit wie heute war ich in den letzten acht Jahren nicht.“ Aber Tom ist auch realistisch: „Klar habe ich einen gesunden Respekt davor, wieder in die Essstörung zu rutschen, dass ich das Gelernte nicht umsetzen kann.“ Realistisch deshalb, weil „die Rückfallrate bei etwa 30 Prozent liegt“, ergänzt Prof. Dr. Voderholzer.

Unser Tag mit Tom endet und während wir wieder fahren, bleibt er noch in der Klinik. Wenn alles gut läuft, kann Tom in einem Monat wieder nach Hause. Könnte er die Zeit zurückdrehen und an sein jüngeres Ich appellieren, er würde sagen: „Geh in die Klinik, such dir Hilfe. Du machst dich selbst kaputt. Und du raubst dir die schönsten Jahre.“ Jetzt schaut Tom nach vorne: „Ich hab hier tolle Leute kennengelernt, mit denen ich den Kontakt halten will. Aber ich freue mich auch auf zu Hause, auf meine Familie und Freunde. Und auf Schnitzel. Und Pistazieneis.“

„Geh in die Klinik, such dir Hilfe. Du machst dich selbst kaputt. Und du raubst dir die schönsten Jahre.“

Wenn der Körper streikt
„Ich habe mir durch die Magersucht viel verbaut. Am Anfang gewöhnt sich der Körper an das Untergewicht, dann rückt das Thema in den Hintergrund, aber irgendwann geht nichts mehr, man isoliert sich sozial komplett und ist nicht mehr leistungsfähig.“

STEPHEN KING

SCHRIFTSTELLER, 76, BANGOR

Vor 50 Jahren erschien *Carrie*, ein schmales Buch über eine gemobbte Teenagerin und ihre brutale Rache an ihren Mitschülern. 76 Bücher später ist Stephen King der wohl berühmteste Schriftsteller Amerikas. Mit Romanen wie *Es*, *Friedhof der Kuscheltiere* und *The Shining* wurde der Autor zum unbestrittenen Meister des Horrors. Mit mehr als 350 Millionen verkauften Exemplaren und vielen Büchern, die verfilmt wurden (manche gar mehrfach), ist Kings düstere Fantasie eine dominierende Kraft in der amerikanischen Kultur. Mit 76 Jahren schreibt er immer noch unermüdlich in seinem Haus in Bangor im US-Bundesstaat Maine. Sein neuestes Buch heißt *You Like It Darker.*

WHAT I'VE LEARNED

INTERVIEW
ADRIENNE WESTENFELD

ILLUSTRATION
TIM MCDONAGH

→ **Ruhm ist ein „pain in the ass"! Je älter man wird, desto mehr nervt er.**

→ Es gibt ein altes spanisches Sprichwort: Gott sagt: „Nimm dir, was du willst, und bezahl dafür." Exakt das passiert, sobald man berühmt wird.

→ **Schreiben ist mein Job. Man darf sich nur nicht zu fucking wichtig nehmen. Denn das ist der sicherste Weg, zum blasierten Schwätzer zu werden.**

→ Viele Geschichten sind einfach gegen eine Mauer geknallt. Sie liegen in meiner rechten Schreibtischschublade. Da schaue ich nie hinein.

→ **Wenn ich eine gute Idee habe, weiß ich es sofort. Das ist so, als ob man Dutzende geschliffener Glaspokale aufstellt und einen Löffel dagegenschlägt. *Klirr, klirr, klirr*, und dann macht einer *diiiiing*.**

→ Nachdem der Glanz verblasst ist, beginnt in jeder Ehe der ernsthafte Teil: die Beziehungsarbeit.

→ **Du kannst nicht zulassen, dass die Sonne über deinem Ärger untergeht. Nimm ihn also nicht mit ins Bett. Klingt wie eine beschissene Plattitüde. Aber Plattitüden werden nicht ohne Grund zu Plattitüden.**

→ **Sei für deine Kinder da. Sag ja. Sag ja, sooft du es nur irgendwie kannst.**

→ Tue es aus Spaß, dann kannst du es für immer tun.

→ **Scheitern sollte eine Lernerfahrung sein.**

→ Was würde ich meinem 20-jährigen Ich raten? Halte dich von Drogen und vom Alkohol fern. Denn du hast die blöde Tendenz, viel zu weit zu gehen.

> **Ich bin seit geraumer Zeit und jeden Tag von Neuem trockener Alkoholiker. Mein bester Trick: einen großen Bogen um das Weinregal machen.**

→ Man sagt, dass man nicht in einen Puff geht, um dem Klavierspieler zuzuhören. Im Friseursalon bekommt man früher oder später einen Haarschnitt verpasst. Man muss sich von Versuchungen fernhalten.

→ **Ich liebe es, meine Fantasie zu nutzen. Ich gehe gern spazieren. Ich mag die Welt total.**

→ Zehn Prozent meiner Tweets sind politisch, weil ich mich hin und wieder einfach über etwas aufrege. Das ändert zwar nicht die Meinung von irgendjemandem, aber es ist gut, sich mitteilen zu können. In den Meetings, zu denen ich gehe, sagen wir: „Du musst Anspruch auf deinen Platz erheben." Manchmal habe ich das Gefühl, ja, ich muss meinen Platz einfordern.

→ **Es gibt ein Sprichwort, das besagt, dass kein Herz hat, wer als Jugendlicher kein Linker ist, und kein Hirn, wer in seinen Zwanzigern und Dreißigern immer noch ein Linker ist. Tatsächlich glaube ich: Wenn man als Jugendlicher ein Linker ist, hat man wahrscheinlich kein Hirn. Und wenn man in den Dreißigern und Vierzigern noch kein Linker ist, hat man auch kein Herz.**

→ Ich wurde einmal angefahren und schwer verletzt. Wenn Sie mich fragen, was ich aus meinem Unfall gelernt habe, würde ich sagen: Bleib auf dem Bürgersteig! Ich war auf einer Landstraße unterwegs, der Typ kam über den Hügel und hat mich eiskalt erwischt.

→ **Man lernt etwas über Schmerzen. Aber es nützt nichts, denn man vergisst. Der Körper hat die Fähigkeit, das Trauma zu verarbeiten. Ich habe sehr gelitten, aber das Schreiben hat mir geholfen, weil es mich abgelenkt hat. Das war wahrscheinlich gesund. Man will sein Leben nicht kauernd verbringen.**

→ Ich kann Fisch auf tausend verschiedene Arten zubereiten, aber ich bin auch ein verdammt guter Frühstückskoch. Mein Käse-Omelett ist ein Gedicht.

→ **Mit 17 wusste ich echt viel! Seitdem ist es ein ständiger Prozess der Abnutzung.**

→ Ich muss jeden Tag arbeiten, damit die Birne frisch bleibt. Wenn ich ein paar Tage freihatte, ist alles verschwommen und klebrig. Wie ein altes Wahlkampfplakat im Regen.

→ **Gute Kritiken kannst du ignorieren. Von den schlechten kann man besessen werden.**

→ Ich möchte als jemand in Erinnerung bleiben, der fröhlich gestorben ist, seine Arbeit so gut wie möglich gemacht hat und anständig zu den Leuten war.

→ **Tatsächlich werden die Leute aber sagen: „Das war doch dieser Horrortyp!"**

Foto: Mercedes-Benz AG

Ein Traum
Nach der Vorstellung des *Mercedes-Maybach SL 680* in Pebble Beach dachten wir uns: Man wird ja wohl träumen dürfen. Bei mehr als 100.000 Euro pro Sitz für den Roadster wird es dabei aber auch bleiben.

TEXT
MATT HOTSINPILLER

CALIFORNIA DREAMING

MEHR *IST* MEHR

Der Mercedes-Maybach SL 680 auf dem Highway One in Kalifornien

Es ist *Car Week* auf der Halbinsel von Monterey und Tausende haben sich versammelt, um spektakulären Karren zu frönen. Ich fahre eine Straße in Pebble Beach hinunter, als drei Supersportwagen in einer Kakophonie technischer Angeberei vorbeiballern. Ein Blitz in Schwarz, dann Rot, schließlich Gelb. Das Geräusch ist ein Kreischen, wie von einer aus dem Äther herbeigezauberten Banshee, der Lärm fast übernatürlich. Sie stürmen vorwärts wie eine Bande von Gespenstern, von denen jedes versucht, das andere zu überflügeln, und verschwinden in der sonnengetränkten Ferne.

Ich bin eher auf der Suche nach Eleganz. Gleich die Straße hinauf wartet etwas, das sich in einem tieferen Register ausdrückt, etwas für diejenigen, die Kraft mit einem Hauch von Anmut bevorzugen. Während die Supercars ihr Heavy Metal spielen, wartet ein Konzert: die Enthüllung des *Mercedes-Maybach SL 680 Monogram Series 2026*.

1909 von Wilhelm Maybach und seinem Sohn Karl Maybach gegründet, produzierte Maybach ursprünglich Motoren für Luftschiffe, vor allem für Zeppelin. In den 1920er-Jahren verlegte man sich auf die Herstellung von Luxusautomobilen, die dank fortschrittlicher Technik und opulenter Exklusivität zu Lieblingen der europäischen Elite wurden. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Produktion eingestellt, die Marke lag jahrzehntelang brach. Um die Jahrtausendwende ließ die Daimler AG Maybach als Luxusmarke wieder aufleben und produzierte Modelle wie den *Maybach 57* und *62*, die auf der Plattform der

Top-Model(l)
Der Mercedes-Maybach auf dem Laufsteg. Highend vom High End.

Foto: Mercedes-Benz AG

Foto: Mercedes-Benz AG

S-Klasse W140 von Mercedes basierten. Schließlich wurde die Brand 2015 zu Mercedes-Maybach.

Tradition pur
Vor mehr als 100 Jahren begann Maybach High-End-Autos zu bauen.

Der Abend

Ich komme an den Toren der Maybach-Villa an, eines modernistischen architektonischen Wunders aus Beton und Stahl, eingebettet zwischen die Kiefern von Pebble Beach. Meine Mitgäste sind nicht weniger elegant. Schöne Menschen in still-luxuriöser Kleidung, Champagnerflöten in der Hand, Pateks und Vacherons am Handgelenk, die mühelos von einem Gespräch ins nächste wechseln. Die Energie ist die einer Filmpremiere. Die Hauptattraktion des Abends schlummert unter einem roten Schleier am Ende eines Laufstegs. Eine fantastische Frau in einem schwarzen Seidenkleid gleitet den Laufsteg entlang. Sie legt gelassen eine Geige ans Kinn legt und beginnt, *Give It Up* von Ezinma zu spielen. Gerade als wir in der Melodie versunken sind, betritt Daniel Lescow, Chef von Mercedes-Maybach, die Bühne. Er spricht mit der bedächtigen Art eines Mannes, der weiß, dass er etwas Besonderes zu bieten hat und es daher nicht überverkaufen muss. Das Auto wird für sich selbst sprechen. Der Schleier wird gelüftet und das Maybach-Cabriolet kommt zum Vorschein. Der SL brüllt oder schreit nicht, er schnurrt. Das Auto hält die Balance zwischen Kraft und Eleganz und ich stelle mir vor, dass es sich auf dem Rodeo Drive genauso wohlfühlen würde wie auf einem Bergpass in den Schweizer Alpen. Der Kühlergrill schimmert im weichen Licht wie ein Kunstwerk und die 21-Zoll-Maybach-Räder … Nun, sagen wir einfach, sie sind der passende Schmuck für diese Schönheit. Der Innenraum wird von weichem weißem Leder dominiert, das makellos verarbeitet ist. Ich komme mit einer Frau ins Gespräch, die aus der Modebranche stammen könnte. Ich frage sie, was sie davon hält, dass das Verdeck und die Motorhaube mit Maybach-Logos verziert sind. Sie ist voll und ganz einverstanden und bezeichnet es als den Gipfel des Luxus. Ihr Begleiter, ein älterer Herr in Taubengrau, ist sich da nicht so sicher. „Ein bisschen viel", sagt er mit einer hochgezogenen Augenbraue und nickt in Richtung Motorhaube. Was den Rest des Wagens angeht, gibt es keine Unstimmigkeiten. Es ist eine Meisterleistung, elegant in jeder Hinsicht.

> **Die Fahrt ist sanft. Der V12 liefert mehr als 600 PS. Man fühlt sich wie in einem exzellent ausgestatteten Privatjet.**

Der Morgen

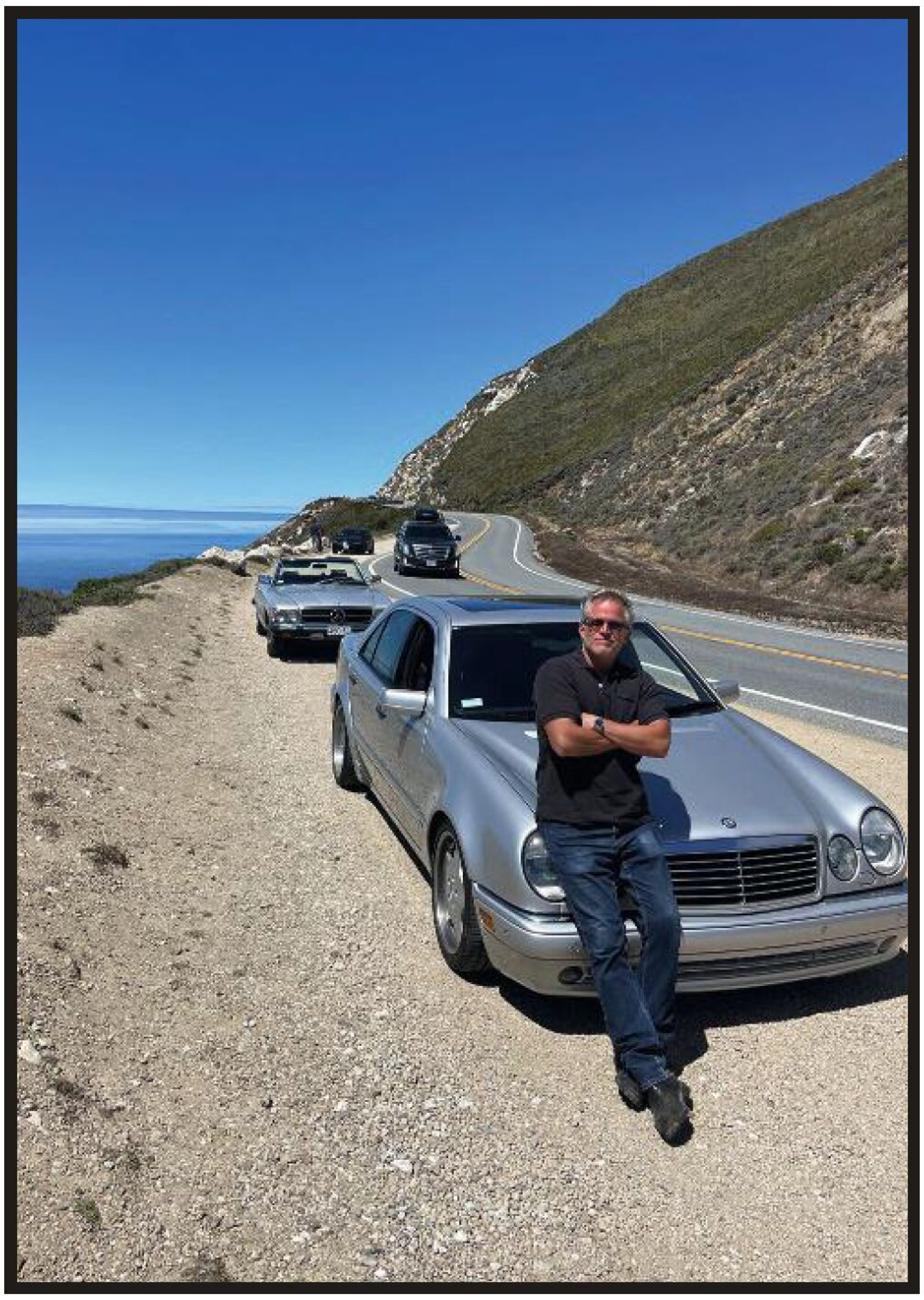
Die Party ist nur noch eine Erinnerung, als die Sonne über Monterey Bay aufgeht. Es ist Zeit, einen anderen Gang einzulegen – im wahrsten Sinne. Ich werde den Tag damit verbringen, nach Big Sur und zurück zu fahren. Mercedes hat mir drei Autos für den heutigen Tag zur Verfügung gestellt und ich kann es kaum erwarten, loszufahren. Zu Beginn der Reise sitze ich im *Maybach S 680*. Meine ersten Eindrücke sind: Die Sitze sind bequem, die Fahrt ist sanft und die Leistung ist dezent, aber immer verfügbar, da der mächtige V12 mehr als 600 PS liefert. Ich fühle mich wie in einem exzellent ausgestatteten Privatjet. Alles an diesem Auto verströmt Luxus. Es ist ein Kokon aus Komfort und Handwerkskunst, den nur ein Mercedes-Maybach bieten kann, während die Welt draußen – diese wunderschöne, sich ständig verändernde kalifornische Küste – ihr Bestes tut, um mich abzulenken. Robben kreuzen und wirbeln zwischen dem Licht und dem Halblicht des stählernen Ozeans und den tanzenden Nebeln der Monterey Bay. Ich fahre an der Cannery Row vorbei, die in John

Steinbecks gleichnamigem Roman aus der Zeit der Großen Depression verewigt ist und in der in den späten 1940er-Jahren ein Großteil der amerikanischen Sardinenvorräte verarbeitet wurde, bis schließlich keine Sardinen mehr zu haben waren. In der Einleitung seines Romans bemerkt Steinbeck: „Cannery Row ist ein Gestank und ein Gedicht, ein Knirschen und Knarren, ein Leuchten und Tönen, ist eine schlechte Angewohnheit, ein Traum.“ Die alten Konservenfabriken wurden zu Hotels, Restaurants und Touristenläden umfunktioniert, aber die Erinnerungen sind geblieben.

Die Straße mündet in das Monterey Aquarium, das für seine riesigen, offenen Meeresausstellungen berühmt ist, die den Besuchern das Gefühl geben, sich in einem Unterwasserwunderland zu befinden. Das Aquarium ist führend im Bereich des Meeresschutzes und konzentriert sich auf die lokalen Ökosysteme.

Doch mein Ziel ist Big Sur, die ehemalige Heimat von Henry Miller. Ich lasse mir Zeit und genieße den Pacific Coast Highway und die Küste, mit Zwischenstopps in Carmel Valley und Carmel auf dem Weg dorthin.

Als ich an Pebble Beach vorbeigleite und auf die Carmel Valley Road einbiege, verändert sich die Landschaft dramatisch. Ich lasse die Küstenbrise hinter mir und fahre langsam in die Santa Lucia Mountains, mit sanften, von Eichen bewachsenen Hügeln, die gelegentlich in saftige Wiesen übergehen. Die Luft ist hier wärmer und trockener, während ich durch das sonnendurchflutete Carmel Valley fahre. Die Straße verengt sich an einigen Stellen und schlängelt sich in Kurven um die Hänge herum, sodass sich weite Ausblicke auf die darunter liegenden Täler ergeben. Ich komme an mehreren Weingütern und Pferderanches vorbei. Der Kontrast zwischen der kühlen, nebligen Luft an der Küste von Monterey und der warmen, goldenen Landschaft des Carmel Valley



Drei Silberpfeile
Unser Autor Matt, ein *Renntech Mercedes E60* und ein *450 SL* von 1980. Aber alles verblasste gegen den Luxus des neuen Mercedes-Maybach (unten).

gibt mir das Gefühl, trotz der relativ kurzen Fahrt eine völlig andere Welt betreten zu haben.

Nachdem wir uns durch die schönen Nebenstraßen geschlängelt und jeden Winkel des Tals erkundet haben, essen wir im *Lucia Restaurant & Bar* zu Mittag, einem Farm-to-Table-Restaurant in der luxuriösen *Bernardus Lodge & Spa*. Die Bungalows der Lodge sind einladend und bieten eine geschmackvolle Mischung aus rustikalem Charme und Luxus. Die Luft duftet nach Lavendel und Rosmarin. Das Erlebnis ist der Inbegriff der zentralkalifornischen Küste.

Mit einem perfekt gegrillten Lachs im Bauch geht die Fahrt weiter nach Süden. Von Carmel Valley ist es nur eine kurze Fahrt bis zur Küste und zum gleichnamigen Städtchen Carmel,

Foto: Mercedes-Benz AG

Orangenhaut
Bei der Tour d’Elegance in Pebble Beach war auch ein Supersportwagen C111 von 1970 dabei.

das an einer malerischen Bucht liegt. Während ich an Kunstgalerien und urigen Frühstückspensionen vorbeigleite, frage ich mich, wie es wohl gewesen wäre, Ende der 1980er-Jahre hier gelebt zu haben, als Clint Eastwood Bürgermeister war. Wie in seinen Filmen war Eastwood dafür bekannt, dass er seine eigene Art von schroffer Ordnung durchsetzte. Eine seiner ersten Amtshandlungen war die Aufhebung des repressiven Gesetzes, das den Verzehr von Eistüten in der Öffentlichkeit verbot. Außerdem erweiterte er die öffentliche Bibliothek und erleichterte den Touristen den Besuch durch den Bau eines großen öffentlichen Parkplatzes. All dies tat er, während er gleichzeitig Zeit fand, *Heartbreak Ridge* und *Bird* zu filmen.

John Steinbeck
Niemand beschrieb den Küstenabschnitt eindrücklicher als John Steinbeck, dem an der Cannery Row ein Denkmal gesetzt wurde.

Foto: Mercedes-Benz AG

Wir lassen die Küstenbrise hinter uns und biegen ab in die Santa Lucia Mountains. Vorbei an Pferderanches und Weinbergen.

Der Nachmittag

Etwa 20 Minuten südlich von Carmel ist es an der Zeit, das Auto zu wechseln. Mercedes Classic hat mehrere Sonderfahrzeuge vor Ort, die ich heute zusammen mit dem Maybach fahren darf. Obwohl ich den Rest des Tages gern mit dem *SL 680* fahren würde, freue ich mich auf das, was mich erwartet. Ich tausche den ruhigen Komfort des Maybach gegen etwas, das etwas rauer ist: einen *Renntech Mercedes E60*. Noch nie davon gehört? Kein Grund zur Sorge. Dieser Wagen war eine Sonderanfertigung für keinen Geringeren als Jerry Seinfeld. Mit einer Höchstgeschwindigkeit von über 200 Meilen pro Stunde ist dieses Ungetüm ein wahrer Kraftprotz und ein Präzisionsfahrzeug, das auf der Plattform des E 55 aufgebaut

ist, um die Straße zu beherrschen.
Als Mercedes Jerry Seinfeld anrief, um ihn zu fragen, welche Farbe er für die Innenausstattung bevorzugt, frühstückte er gerade Haferflocken mit Blaubeeren. Mr. Seinfeld hielt einen Moment inne, bevor er antwortete: „Blaubeere."
Zurück auf dem Pacific Coast Highway, mit blonden Hügeln zu meiner Linken und dem Pazifik 150 Meter tiefer zu meiner Rechten, meistert der *E60* die Kurven nicht nur, er verschlingt sie. Jede Beschleunigung ist eine Erinnerung daran, was es bedeutet, am Leben zu sein, die Straße und die Welt an sich vorbeiziehen zu lassen. Aber es geht nicht nur um Geschwindigkeit. Es geht auch um Präzision und Kontrolle.
Vor uns taucht die Bixby Creek Bridge auf, und es fühlt sich an, als würde die Zeit für einen Moment langsamer werden. Die Brücke steht stolz da, ihre anmutigen Bögen überspannen die Schlucht unter uns wie ein Zeugnis aus einer Zeit, in der es bei der Konstruktion ebenso sehr um Kunst wie um Nutzen ging. Ich gleite hinüber, der Pazifik erstreckt sich vor mir und einen Moment lang habe ich das Gefühl, zu fliegen.
Vor Big Sur ist noch Zeit für einen weiteren Autowechsel. Es ist Zeit für etwas Persönliches. Ich steige aus dem *E60* aus und in einen tadellos gepflegten silberblauen *Mercedes 450 SL* von 1980

Wegen eines Erdrutsches sind Teile des Pacific Highways gesperrt. Doch ich versuche, so weit wie möglich zu kommen.

ein. Plötzlich fühlt sich die Welt anders an, intimer. Das ist Autofahren, wie es sein sollte: nur ich, die Straße und ein Klassiker, der nichts beweisen muss. Er ist schon lange genug unterwegs, um seinen Wert zu kennen. Das Verdeck ist natürlich offen, damit das Erlebnis komplett ist – Sonne, Brise, Brandung und eine großartige Autofahrt. Der Wagen ist viel analoger als die anderen Fahrzeuge, die ich heute gefahren bin – keine Bildschirme, keine automatischen Assistenten, alles ehrlich. Der *450 SL* hat zwar viel Kraft, aber er lässt sich Zeit, genau wie ich. Es gibt keinen Grund zur Eile, wenn man von dieser Schönheit umgeben ist. In der Ferne ist ein halbes Dutzend Wale zu sehen. Bei einer solchen Fahrt denkt man nicht nur an die Straße, die vor einem liegt, sondern auch an die Reise selbst, an die Orte, an

Der Roadtrip der Roadtrips
Ein Mercedes SL, die Küste von Kalifornien, genug Zeit, gute Musik. What's not like.

Foto: Matt Ho[illegible]piller

denen man schon war, und an die Abenteuer, die hinter der nächsten Kurve warten. Auf einer Geraden werfe ich einen Blick hinunter auf einen Strand mit Dutzenden Seelöwen, von denen sich einige im Sand wälzen und andere in der Brandung herumtollen, ohne dass sie das Gebrüll von diesem speziellem Mercedes stört. Was für ein Ort.
Mein nächster Halt ist das *Alila Ventana Big Sur*, ein rustikales Resort, das auf einem Hügel hoch über dem Meer liegt. Die Lage ist abgeschieden und das Gelände ist mit 160 Hektar riesig. Der Geruch des Waldes liegt in der Luft, und abgesehen von der Meeresbrise herrscht hier eine Stille, die fast heilig wirkt. Es ist die Art von Ort, an der die Zeit stillzustehen scheint und die Welt außerhalb des Resorts wie eine ferne Erinnerung wirkt. Magie. Nach einem kleinen Imbiss und einem kurzen Spaziergang ist es Zeit, sich wieder auf den Weg zu machen.
Ich habe erfahren, dass der Pacific Coast Highway 12 Meilen südlich wegen eines massiven Erdrutsches

Pebble Beach
Der gleichnamige Golfkurs ist das Epizentrum der wohl berühmtesten Autowoche der Welt, der *Monterey Car Week.*

Big Sur – eine große Liebe
Henry Miller nannte seine Autobiografie „Big Sur und die Orangen des Hieronymus Bosch".

gesperrt ist, aber ich beschließe, so viel wie möglich zu erkunden, also fahre ich durch Big Sur, wo sich die Henry Miller Memorial Library befindet. Miller zog 1944 nach Big Sur, nachdem er in Paris und New York gelebt hatte. Er suchte nach Schönheit und Abgeschiedenheit, die er in einer Hütte auf Partington Ridge, einem abgelegenen Gebiet von Big Sur, fand. Die zerklüftete Küste, die hoch aufragenden Mammutbäume und der weite Blick auf den Ozean boten Miller die Einsamkeit und die Inspiration, die er für sein Schreiben suchte. Eines von Millers Zitaten scheint passend für die heutige Fahrt: „Eines Mannes Ziel ist niemals ein Ort, sondern eine neue Art, die Dinge zu sehen."
Millers Darstellung von Big Sur hat dazu beigetragen, die Gegend als Symbol für Freiheit und künstlerischen Ausdruck zu verewigen. Sein Werk zieht nach wie vor Menschen nach Big Sur, nicht nur, um die natürliche Schönheit zu erleben, sondern auch, um die Inspiration und Einsamkeit zu suchen, die Miller so eloquent beschrieben hat. Als ich den Erdrutsch erreiche, bin ich am Ende der Straße angelangt. Ich wende den *450 SL* und fahre zurück nach Monterey. Die Straße, die vor mir liegt, ist mir jetzt vertraut, doch sie fühlt sich anders an – ruhiger, nachdenklicher. Ich bin durch die Wildnis von Big Sur gefahren, habe den Luxus des Maybach genossen, die Kraft des *E60* gespürt und den 80er-Jahre-Luxus des *450 SL* eingesogen.
Als ich nach Monterey zurückkomme, geht die Sonne unter und tief hängende Wolken werfen lange Schatten über den Pazifik. Die Welt flaut ab, für einen Moment gibt es nur mich, die Straße und das schwindende Licht. Der Tag war, dank der Autos und der Orte, an die sie mich gebracht haben, eine wundersame Mischung aus Moderne und Vergangenheit. Ich versuche den Gedanken zu verdrängen, wie schwer das zu toppen sein wird.

Foto: Mercedes-Benz AG

OFFROAD VIBES & BEATS

Mit Land Rover Defender Octa auf Ibiza

Ein Auto zu fahren ist in den allermeisten Fällen mehr als nur eine Notwendigkeit. Freiheit, Spaß, ja sogar Sexyness – es kommt einiges zusammen. Beim Autokauf hingegen eher weniger. Statt Abenteuer erlebt man Bürokratie und wählt Fußmatten aus. Die Wahl der Automarke hat hingegen etwas mit Lifestyle zu tun und spiegelt oft den praktischen Nutzen wider. Der Defender gehört, wie der Range Rover und Jaguar, zum „House of Brands“ von JLR und ist seit 1948 ein Symbol für Freiheit. Das Unternehmen weiß, dass die SUVs ihren Preis haben, was Berührungsängste auslösen kann. Defender lädt jedoch zur *Defender Experience* ein, die nur wenige Wochen im Jahr stattfindet. Die kann von jeder Person mit Führerschein über die Website gebucht werden – unabhängig davon, ob man das Auto auch wirklich kaufen möchte oder nicht. Ideale Voraussetzungen, um das Fahrzeug und das Lebensgefühl näher kennenzulernen. Dieses Jahr öffnete das Unternehmen erstmals die Türen des *Defender House* auf Ibiza. Übernachtet wird nicht in einem Hotel, sondern in einer luxuriösen Finca. Für das leibliche Wohl sorgen zahlreiche kulinarische Erlebnisse von Kochworkshops bis hin zu Ernährungskursen mit Sterneköchen. Ibiza ist bekannt für House-Musik, die bei der Eröffnungs- und Abschlussparty sowie den Pool-Sessions reichlich geboten wird. Wandern und Yoga gibt es obendrauf, doch das Highlight ist dann tatsächlich die Fahrt mit dem Defender selbst. Die Baleareninsel ist ein Hotspot für Offroad-Fahrten. Sandige Strände, felsige Hügel, bewaldete Gebiete und zerklüftete Küsten bieten perfekte Bedingungen, um die Fähigkeiten des Defender zu testen. Im Idealfall fährt man mit dem Land Rover *Defender Octa*, der sich durch Vielseitigkeit und Robustheit auszeichnet. Dieses Fahrzeug richtet sich an Abenteuer-Fans, die sowohl in der Stadt als auch im Gelände unterwegs sind. Nach dem Wochenende werden sich zwar viele den Defender immer noch nicht leisten können, aber man verlässt die Insel zumindest mit ein paar sehr schönen Gedanken, die zum Träumen und Manifestieren einladen. Und zum Sparen.

Von den Profis lernen
Im *Defender House* auf Ibiza stehen rund um die Uhr Spitzenköche zur Verfügung.

Allrad meets Technology
Der Land Rover *Defender Octa* kombiniert moderne Technologien mit dem legendären Allradantrieb, für den er bekannt ist.

Technische Daten
Land Rover Defender Octa, 467 kW (635 PS), 4,4-Liter-V8 MHEV Twin-Turbo-Benziner. Verbrauch: 13,5 l/100 km. Ab 185.300 Euro

Foto: Courtesy of Jaguar Landrover

King of the Roadtrip
Ob Festival, Beach oder gleich ein Trip quer über den Kontinent: Der *California* von Volkswagen ist ein Tiny House auf Rädern.

7 IDEEN FÜR ROAD-TRIPS

Ja, ja, das ist ein Winterheft, nicht die ideale Zeit für einen Roadtrip. Aber man wird ja wohl noch träumen oder sogar vorplanen dürfen. Wir haben in der Redaktion schon mal Ideen gesammelt. Aussuchen dürfen Sie!

1 Beach mit den Boy
7–14 Tage

➔ Boards aufs Dach, Jungs einladen, abends Schlafsacklager im VW-Bus, laute Musik, Quatsch erzählen, Bierchen, Gras, Atlantik. It never gets old.

2 Aufs Festival
1 Wochenende

➔ Noch mal VW-Bus, statt im Zelt und im Matsch auf dem Parkplatz zu pennen. Dann ist man morgens gleich wieder fit fürs Weiterraven oder Härter-Rocken.

3 Mama & Musik
1 Wochenende

➔ Die Mama, die sich nicht freut über einen luxuriösen Ausflug, muss noch geboren werden. Also mietet ein etwas zu schickes Auto und schenkt Mama ein Opernwochenende, Königsdisziplin: Salzburg oder Mailand.

4 Memory Lane
1–3 Tage

➔ Manche von uns waren ihr ganzes Leben am selben Ort. Manche von uns haben aber vielleicht keinerlei Erinnerung an die Orte der Kindheit. Ein cooles Auto mit gutem Sound, melancholische Musik und eine Drive down Memory Lane. Erdet ungemein.

5 Stylo-Vacation
1–2 Wochen

➔ Seit Jacquemus wollen alle wieder nach Südfrankreich. Und wenn wir deren Instas sehen, wissen wir auch, warum. Schöne Strände, schöne Menschen, schöne Orte, alles schön!

6 Solo-Travel
1 Tag (oder viel länger)

➔ Einmal von Palermo nach Tropea, beides so herrlich, man möchte weinen. Kann man mit Auto und Fähre in 5 Stunden Fahrzeit schaffen, erlebt Entspannung, Kultur, tolles Essen, und wer weiß, vielleicht verliebt man sich abends im Ristorante.

7 Broken-Heart-Trip
1 Woche

➔ Es gibt keinen besseren Grund, völlig überstürzt abzuhauen ohne Plan und ohne Reue, als Liebeskummer. Also nutzen Sie Ihren Herzschmerz oder den eines lieben Menschen für einen Aufbruch ins Ungewisse. Wichtig: bisschen zu traurige Musik hören, das Vibrieren des Motors spüren und dem Surren der Reifen lauschen. Gibt nichts, was diese Mischung nicht wieder in Ordnung bringen könnte.

Foto: Volkswagen AG

1 Die *Apple Watch Ultra 2* ist ab sofort in Schwarz erhältlich. Das matte Finish ist besonders robust. **Apple,** ab ca. 900 Euro

2 Das *iPhone 16 Plus* hat sich nicht nur optisch verändert: Die Kameralinsen sind untereinander angebracht, der Kameraknopf revolutioniert das Fotografieren und wie cool ist die Farbe Ultramarin bitte? **Apple,** ab ca. 1.100 Euro

3 Größer und eleganter ist die *Apple Watch Series 10*, die jetzt aus poliertem Titan erhältlich ist. Außerdem soll sie dank KI das Schlafapnoe-Syndrom erkennen. **Apple,** ab ca. 800 Euro

4 Die *iPhone Wallet* aus Feingewebe mit *MagSafe* passt in Tiefblau perfekt zum iPhone 16. **Apple,** ca. 70 Euro

5 Endlich, die vierte Generation der *AirPods* hat nun auch Aktive Geräuschunterdrückung. **Apple,** ca. 200 Euro

6 Fünfzig Prozent Akku in gerade einmal 30 Minuten, das schafft nur das neue *MagSafe Ladegerät* mit 25 Watt. **Apple,** ca. 50 Euro

7 Es gibt kein besseres *iPhone* als das *16 Pro Max.* Vor allem die Kamera-Upgrades sind beeindruckend. Der schöne neue Farbton nennt sich übrigens *Titan Wüstensand*. **Apple,** ab ca. 1.450 Euro

TECHNIK

AN APPLE A DAY

Man sagt, ein Apfel pro Tag hält uns gesund und den Doktor vom Leib. Mit dem neuen Apple-Set-Up holen wir uns kleine Tech-Docs in die Ohren, Hosentasche und ans Handgelenk. Denn iPhone, AirPods und Apple Watch überwachen unsere Gesundheit wie nie zuvor. Und sehen dabei auch noch super aus.

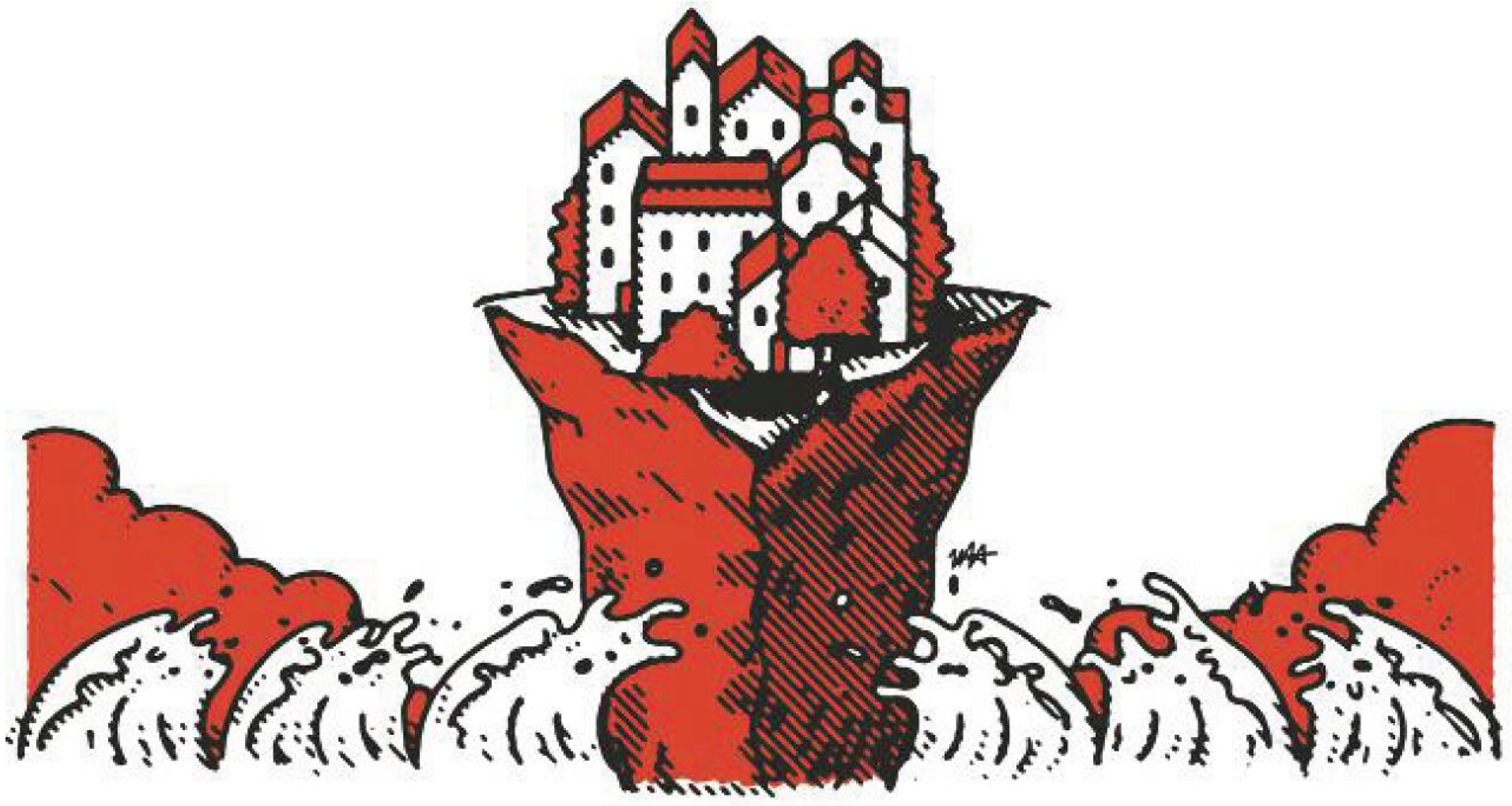
Immer etwas besser
Je lauter die Tech-Blogger maulen, dass Apple das Rad nicht mehr neu erfindet bekommt, desto leiser begeistern wir uns (ja, wir sind Apple-affin, sorry not sorry) dafür, wie das Apple-Ecosystem immer mehr in die Tiefe geht. Das iPhone ist eh längst Mittelpunkt von Berufs- wie Arbeitsleben, die Watch Fitness- und Gesundheitszentrum, und jetzt ziehen die hauseigenen Kopfhörer nach. Mit den *AirPods Pro 2* kann nach einem Software-Update noch in diesem Jahr ein Hörtest durchgeführt werden. Außerdem können sie dann als Gehörschutz genutzt und beispielsweise bei Bandproben oder auf Rockkonzerten getragen werden, ohne Qualitätsverlust. Auch das ist nicht die Neuerfindung des Rades – aber einfach eine super Idee.

Foto: Felix Brandl/Brandl-Utzt

L

TEXT
TRISTAN HORX

ILLUSTRATION
MIKE HADDAD



LIFE IN FIVE

WETTERUMSCHWUNG

Machen

- → Nachbarn helfen
- → Ersthelfer bejubeln
- → Weniger Diesel saufen
- → Der Freiwilligen Feuerwehr beitreten

Lassen

- → Auf X inmitten einer Flut die Politik kritisieren
- → Alles schlechtmachen, als es ist
- → Von Beileid zu Beileid hüpfen – lieber was tun!

Tristan Horx (31) ist Zukunftsforscher und prognostiziert in Esquire als menschliche Glaskugel, wie unser Leben in fünf Jahren aussehen wird.

Ich weiß nicht, wie viele Jahrtausendfluten ich noch verkrafte. Drei habe ich schon erlebt, und kein Ende in Sicht. Es scheint so, als würden auch wir in Europa eine jährliche Monsun-Saison kriegen. Vielen fucking Dank, liebe Klimakatastrophe.

Angesichts all der anderen Krisen auf der Welt scheint die Erderwärmung irgendwie abstrakt. Wir Affen sind nicht so gut darin, mit der Zukunft umzugehen, wir sind in der Gegenwart verankert und blicken nostalgisch verliebt in die Vergangenheit. Wenn jetzt schon alles brennt, warum mich um Unwetter im Übermorgen kümmern? Zivilisatorisch eine peinliche Leistung, aber so ist es eben. Wir erzürnen uns ein paar Tage über die vermeintlich schlecht gemanagten Unwetter, dann steigen wir wieder brav in den Verbrenner, um 800 Meter weit zum Supermarkt zu fahren. Und sind die abrufbare Betroffenheit und all das Virtue-Signalling verebbt, scheißen wir wieder aufs Klima. Ist doch ganz schön teuer, das Bio-Zeug, und wir sind knapp bei Kasse. Wenn also der Bürger im einzelnen Beileid bekundet, wer soll dann die Klimakatastrophe verhindern? Aus der Wirtschaft wird ein bisschen was kommen, denn weggespülte Autobahnen: schlecht für die Konjunktur. Doch die wahre Rettung kommt aus der Politik. Kann jemand das heutzutage noch glauben? Ist trotzdem so!

Obwohl die Unwetter zunehmen, kommen wir von mal zu mal besser mit den Wetterlagen zurecht. Wir haben immer professionellere Messgeräte, Präventionsmittel und die Möglichkeit, die Bevölkerung zu warnen und zu informieren. Staudämme, Auffangbecken, Stadtkühlung, Wettersysteme – alles wird ausgebaut. Das Trauma von Ereignissen wie im Ahrtal bleibt nicht ohne Konsequenzen. Auch wenn sich alle „mündigen" Bürger im Netz so gerne das Maul über die Politik zerreißen, hier arbeitet sie fantastisch mit der Zivilgesellschaft und der Wissenschaft zusammen. Jede Katastrophe ist in sich tragisch, aber sie schult uns und macht uns resilienter. So sterben weniger Menschen in Fluten, Flugzeuge krachen nicht bei Orkanen aus dem Himmel und Oma trifft nicht der Hitzeschlag.

Meine Prognose: In fünf Jahren werden wir noch besser darin sein, aus der Not eine Tugend zu machen. Die Sorge, dass wir dann über den Klimawandel denken: „Eh egal, haben wir ja im Griff" ist berechtigt. Zum Glück sind aber die meisten Menschen, die wirklich etwas zu entscheiden haben, nicht derart unterkomplex gestrickt.

Jede Katastrophe zeigt auch unsere unglaubliche menschliche Solidarität. Hier werden die wahren Held:innen gemacht, die rechtsextreme Vollidioten dauernd suchen. Wir sind unglaublich kooperativ, wenn uns das Wasser bis zum Hals steht. Einen gemeinsamen Feind zu besiegen, sei es eine Flut oder ein Waldbrand, holt alles raus aus uns Menschen. Und so werden wir in fünf Jahren definitv mehr Helden haben. Wer würde das nicht wollen? ℰ

Foto: Klaus Vyhnalek

Der unverzichtbare Styleguide für trendbewusste
und modeinteressierte Männer.

InStyle MEN

Direkt liefern lassen!

Inspirationen und Denkanstöße für die Welt von morgen.
Frankfurter Allgemeine
Quarterly
DAS ZUKUNFTSMAGAZIN
Hände weg vom Lenkrad!
Entdecken Sie ein einzigartiges Magazin. Für Mode, Design und Stil. Für Kultur, Wirtschaft und Politik. Mit Geschichten, Reportagen und Analysen renommierter Autoren. Mit exklusiven Beiträgen kluger Denker. Mit Fotostrecken und Bildern wegweisender Künstler. Mit Eleganz und Leidenschaft. Freuen Sie sich viermal im Jahr auf über 160 Seiten ausgiebigen Lesegenuss.
Jetzt neu am Kiosk oder auf fazquarterly.de

deutsche Lesewunder
Mit High-tech für das Klima
Riesige Staubsauger sollen das CO2 aus der Luft holen
Das Ende naiver politischer Träume
Was für eine neue Weltordnung kommt

Des Kaisers neue Kleider
Aufwendig mit Jetperlen, Fransen und Posamenten bestickter Abendmantel aus Spitze, Seidenhemd, bestickter Brustharnisch, feine Wollhose und Ledergürtel, alles von **DOLCE & GABBANA ALTA SARTORIA**

Location:
neue *Shangri-La Suite*, Hotel *Island Shangri-La*, Hongkong

STYLE

style

Mode, Typen, Uhren, Pflege & Düfte

S. 138 — **Hong Kong King**
Die coolsten Leder-Pieces der Saison, inszeniert vor der nächtlichen Kulisse der Weltmetropole

S. 152 — **Barrieregeilheit**
Mit den besten Tipps schützen wir die oberste Schicht unserer Haut

S. 154 — **Ein Parfum?**
Ja, aber die richtigen verschenken! Wir haben sie

S. 156 — **Der rote Blitz**
Tennis-Ass Jannik Sinner im Interview

S. 166 — **Fragen aus der Hölle**
Diesmal, leicht irritiert: Geiger David Garrett

Foto Calvin Wang, Styling Kai Margrander, Model: Hang Yu/Paras Talentmanagement Shanghai, Haare: Lupus Chui, Make-up: April Huang, Produktion: Season Chan, Casting: Stephan Dimu

FOTO
CALVIN WANG
STYLING
KAI MARGRANDER

RIDLEY SCOTT LIESS SICH FÜR SEIN **MEISTERWERK *BLADE RUNNER* VON HONGKONG INSPIRIEREN.** AUCH WIR SIND ÜBERWÄLTIGT VON DER ATEMBERAUBENDEN KULISSE UND PRÄSENTIEREN DIE **COOLSTEN LEDER-PIECES** IN DEN URBANEN RÄUMEN DER METROPOLE. ABSOLUTER KULT!

Doppelreihiger Trenchcoat aus massivem Vollleder, mit Gürtel zum Binden, geripptes Tanktop und Reitstiefel, alles von **DOLCE & GABBANA**

HONG KONG KING

Kurzer Bikerblouson und schmale Hose, beides aus Nappaleder, darunter ein dünner Kaschmirpullover, alles von **CELINE HOMME BY HEDI SLIMANE**

Kragenlose Lederjacke, von **ZEGNA.** High Jewelry Collier *Serpenti* aus Roségold, mit Onyx und Diamanten besetzt, von **BULGARI**

Dunkelbrauner Lederblouson mit Strick-bündchen, flanellgraue Hose aus Wolle, beides von **LORO PIANA**

興
隆
海
am
上午 7
pm
下午 7

Lackledermantel mit weißem
Kontrastkragen, geripptes
Tanktop und graue Wollhose,
alles von **GUCCI**

Klassische Lederjacke
aus dunkelbraunem Leder,
von **LOEWE**

Schlichter Mantel aus superweichem Lammnappaleder, mit Gürtel zum Binden, schwarze Wollhose, beides von **PRADA**

Safari-Jacke aus
cremeweißem Leder,
von **DIOR MEN**

Übergroß geschnittene Bikerjacke aus schwarzem Leder, in sich gemustertes Logo-Poloshirt und Wollbermudas mit weiten Plisseefalten, alles von **FENDI.** Chelseaboots, von **DOLCE & GABBANA**

Model: Hang Yu/Paras Talentmanagement Shanghai, Haare: Lupus Chui, Make-up: April Huang, Produktion: Season Chan, Casting: Stephan Dimu

Schlichter Zipblouson aus weichem Lammnappaleder, schwarze Wollhose, beides von **HERMÈS**

Lederweste mit Zip und seitlichen Riegelverschlüssen, passende weite Lederbermudas und Bikerboots, alles von **EMPORIO ARMANI**

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung des Hotels *Island Shangri-La, Hong Kong*.

Baumwollshirt mit
Knopfleiste, von Gucci

Foto: Serge Leblon, Styling: Kai Margrander, Model:
Djibril N'diaye/A Management, Grooming: Kim Theylaert, Produktion:
Jack Farrazijn, Casting: Stephan Dimu

Pflege

BARRIEREGEILHEIT

Die oberste Schicht unserer Haut heißt in der Fachsprache Hautbarriere. Sie ist der Schutzschild unseres größten Organs. Ist sie irritiert, kann man sich einen Wolf schmieren, cremen, ölen und pflegen, so richtig geil wird sie trotzdem nicht. Deshalb sollte man die Barriere mit den richtigen Inhaltsstoffen, Seren, Cremes und Waschgels unterstützen und nicht weiter strapazieren. Klingt nach viel Arbeit? Keine Sorge, wir haben die besten Tipps und stellen Ihnen die wirksamsten Produkte für eine gute Pflege vor.

CREME

➔ Eine richtig gute Nachtcreme, die aber auch tagsüber super funktioniert und die Hautbarriere stärkt, gibt es von **Paula's Choice.** Der *RESIST Barrier Repair Advanced Moisturizer* verbessert die Barriere schon innerhalb von 30 Minuten. 50 ml, ca. 44 Euro

SERUM

➔ Ganz frisch auf dem Markt ist das Serum *Barrier Solution* von **Royal Fern.** Und eigentlich hätten wir uns das schon viel früher gewünscht. Schützt vor Umweltstress und freien Radikalen, hydratisiert und stärkt die Barriere. Sehr guter Allrounder. 30 ml, ca. 144 Euro

LOTION

➔ Die *Ceramidin Skin Barrier Moisturizing Milky Lotion* von **Dr. Jart+** spürt man kaum auf der Haut, dafür hat sie einen umso größeren Effekt. Enthalten sind Ceramide (50 % unserer Haut bestehen aus solchen), Panthenol und Glycerin, die die Hautbarriere stärken, beruhigen und durchfeuchten. Ab aufs Gesicht damit! 50 ml, ca. 39 Euro

CLEANSER

➔ Wessen Hautbarriere irritiert ist, will sie nicht weiter reizen – reinigen muss man das Gesicht trotzdem. Ganz sanft schafft man das mit dem *Zitcalm Anti-redness Calming Cleanser* von **Acnemy.** Reinigt und stellt das Hautmikrobiom-Gleichgewicht wieder her. 150 ml, ca. 10 Euro

1 Sandelholz, Mandarine und Leder sorgen beim Eau de Parfum *Suave* für viel Eleganz. **BRIONI,** 100 ml, ca. 140 Euro

2 Speziell für Nachtschwärmer: *After Club* duftet nach Vanille und Lavendel. **RABANNE,** 125 ml, ca. 250 Euro

3 Zarte Blüten und edle Hölzer machen *MYSLF Le Parfum* sehr sinnlich und doch intensiv. **YVES SAINT LAURENT,** 100 ml, ca. 155 Euro

4 Stürmisch wie das Meer: *Acqua di Giò Profondo Parfum* ist temperamentvoll. **GIORGIO ARMANI,** 100 ml, ca. 140 Euro

5 Vanille, Zeder und Gewürze dominieren bei *Born in Roma The Gold Uomo*. **VALENTINO,** 100 ml, ca. 120 Euro

6 Bereit für Neues? *Carbone* mixt Rose mit Moschus. **BALMAIN,** 50 ml, ca. 250 Euro

PARFUMS

DAS IST FÜR DICH

Sollte man Parfums verschenken? Ja, aber unter einer Bedingung: Sie kennen die Person, die es bekommen soll, wirklich gut. Dann kann ein Duft ein sehr schönes und intimes Geschenk sein. Wir haben für Sie mal fünf besondere und neue Parfums ausgewählt. Entscheiden müssen Sie!

Foto: Felix Brandl/Brandl-Utzt

Roter Blitz
Mit gerade einmal 23 Jahren ist Jannik Sinner ein Weltstar, die Nummer eins im Tennis und unter den 100 einflussreichsten Menschen des *TIME Magazine*. Läuft für den Südtiroler.

Outfits und Accessoires, alles von **Gucci**

Uhriger Typ
Jannik Sinner ist weltweites Gesicht von **Rolex.** Alle Uhren in dieser Strecke stammen vom Schweizer Traditionshaus. Hier trägt er eine *Oyster Perpetual Datejust 41* aus Edelstahl und Weißgold, mit grünem Zifferblatt.

#1

FOTO **PHILIP GAY**
STYLING **NIK PIRAS**

DER FÜHRENDE DER TENNIS-WELTRANGLISTE, **JANNIK SINNER**, HAT EIN VERRÜCKTES JAHR HINTER SICH: **TRIUMPHE, NIEDERLAGEN, SKANDALE, EINE NEUE LIEBE – ALLES DABEI.** FÜR ESQUIRE FAND DER ITALIENER ZEIT, ALLES IN RUHE ZU REFLEKTIEREN. TREFFEN MIT EINEM SCHLAUEN TYPEN, DER SICH NICHT HETZEN LASSEN WILL.

Text
GIOVANNI AUDIFFREDI

Der Tag ist düster und windig. Ich treffe Jannik Sinner in einem Hotel in Monte Carlo. Er taucht in Tenniskleidung auf, vielleicht ein bisschen eingeschüchtert, aber mit viel Witz. Ich sage ihm, dass er größer zu sein scheint als bei unserem letzten Treffen. „Oder vielleicht bist du mit zunehmendem Alter kleiner geworden", sagt er.

An seinem Handgelenk trägt er seine Rolex GMT-Master II mit einer schwarz-braunen Lünette. Er nimmt sie ab, damit ich die Inschrift auf der Rückseite sehen kann, die seinen ersten Grand-Slam-Sieg feiert, den er bei den Australian Open im Januar dieses Jahres errang, als er Daniil Medwedew im Finale schlug. „So hat das unglaublichste Jahr meines Lebens begonnen", sagt er.

Sinner ist 23 Jahre alt. Seit dem 10. Juni ist er die Nummer eins der ATP-Tennisweltrangliste: der erste Italiener überhaupt, der diese Position einnimmt. Er ist auch der erste Italiener, der in der gleichen Saison zwei Grand-Slam-Turniere gewonnen hat, neben den Australien Open nämlich auch die US Open im September.

Er ist noch jung, doch es war ein langer Weg an die Spitze. Er wuchs in Sesto Pusteria auf, einem Dorf an der Grenze zwischen Italien und Österreich. Zu Hause sprechen seine Mutter, Siglinde, und sein Vater, Hanspeter, Deutsch. Als Sinner im Alter von 14 Jahren seine Familie verließ, um eine Tennisakademie in Bordighera nahe der französischen Grenze zu besuchen – 700 Kilometer von seiner Heimat entfernt – sprach er fast kein Italienisch.

Jetzt ist er eine Sensation in Italien - wo die Anmeldungen für Tennisschulen in die Höhe schnellen – und darüber hinaus. Sein markantes rotes Haar und seine schlaksige Statur, sein Fokus auf mentale Gesundheit statt auf Sieg um jeden Preis und seine Fans, die „Carota-Boys" – Karottenjungs –, die häufig am Spielfeldrand gesichtet werden, machen Sinner zum Gegenteil eines Tennisroboters. Es ist nicht schwer zu verstehen, warum Rolex ihn als Botschafter haben möchte.

„Das erfüllt mich mit großem Stolz", sagt er. „Mir ist es wichtig, mit eleganten Menschen zusammenzuarbeiten, die einen hohen Standard aufrechterhalten."

Inzwischen sprechen die Ergebnisse für sich selbst. Neben den Australian Open und den US Open hat Sinner in diesem Jahr auch in Rotterdam, Miami, Halle und Cincinnati triumphiert und dabei mehr als 11 Millionen Euro an Preisgeldern gewonnen.

Und doch war es auch ein Jahr der großen Enttäuschungen. Im Mai zwang eine Hüftverletzung Sinner zur Absage der Madrid Open. Auch das Turnier in Rom verpasste er. Er musste Niederlagen einstecken – gegen Carlos Alcaraz im Halbfinale von Roland Garros und im Viertelfinale von Wimbledon gegen Daniil Medvedev. Die Olympischen Spiele in Paris verpasste er wegen einer Mandelentzündung.

Vor allem aber musste er sich mit dem Verdacht des Dopings auseinandersetzen. Am 10. März in Indian Wells in Kalifornien und erneut am 18. März wurde er positiv auf weniger als ein Milliardstel Gramm des verbotenen anabolen Steroids Clostebol getestet.

Sinner wurde zunächst für zwei Tage – 4. und 5. April – vom Tennissport suspendiert, bevor seine Suspendierung in der Berufung aufgehoben wurde. Dann wurde er erneut gesperrt, und zwar vom 17. bis 20. April. Seine Verteidigung war einfach: Das Clostebol, so hatte sein Team herausgefunden, war in einem rezeptfreien Spray enthalten, das Sinners Physio, Giacomo Nardi, zur Behandlung einer Schnittwunde an seinem eigenen Finger verwendet hatte. Als Nardi Sinner massierte, wurden versehentlich und unwissentlich Spuren der verbotenen Substanz auf ihn übertragen. Die ITIA (International Tennis Integrity Agency) akzeptierte diese Erklärung und sprach Sinner von jeglichem Fehlverhalten frei.

„Es war eine harte Zeit", erzählt er. „Ich konnte mit niemandem darüber reden. Ich konnte mir keine Luft machen oder Hilfe holen. Alle Leute, die mich kannten und mich spielen sahen, wussten, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich habe schlaflose Nächte verbracht, denn selbst wenn man sich seiner Unschuld sicher ist, weiß man, dass diese Dinge kompliziert sind. Alle haben sofort die Wahrheit gesagt, und so konnte ich spielen. Aber in Wimbledon, auf dem Platz, war ich kreidebleich. Und auch danach hatte ich ein mulmiges Gefühl bei den Leuten. Ich ging zum Training in das Clubhaus von Cincinnati und dachte: `Wie sehen sie mich an? Was denken sie wirklich von mir?' Mir wurde klar, wer meine wahren Freunde sind."

Es schien, als sei die Angelegenheit abgeschlossen. Doch im September gab die WADA, die Welt-Anti-Doping-Agentur, bekannt, dass sie gegen Sinner Berufung einlegt und eine Disqualifikation wegen Verschuldens oder Fahrlässigkeit fordert. Dadurch warten auf Sinner erneut drei bis sechs Monate in Ungewissheit. Doch sein

Mir geht es am besten, wenn ich Leidenschaften auslebe. Ich liebe Autofahren, da fühle ich mich einfach großartig. Ich drehe die Musik auf und höre dem Motor zu.

Lieblingsmodell
Auf dieser wie auf der vorherigen Seite trägt Jannik Sinner eine **Rolex** *Oyster Perpetual GMT-Master II* in Edelstahl und Roségold, mit schwarzem Zifferblatt und Edelstahlarmband.

> **Die eigentliche Frage für jeden Tennisspieler lautet: Wie komme ich in den Kopf meines Gegners? Sobald man darauf eine Antwort findet, verändert sich das gesamte Spiel.**

Spirit ist stark, und das Spiel ist nicht beeinträchtigt. Im Oktober erreichte er das Finale der China Open in Peking.

„Ich bin in diesem Jahr so sehr gewachsen", sagt er, "sowohl mental als auch körperlich.".

Wie meinen Sie das? Dass die Ergebnisse, die man jetzt sieht, nicht vom Himmel gefallen sind. Sie sind das Ergebnis der harten Arbeit, die wir in den vergangenen zwei Jahren geleistet haben. Ich bin Sohn eines Kochs und weiß, dass man ein gutes Gericht nicht in ein paar Minuten hinkriegt. Man muss lernen, verstehen, probieren und noch mal probieren, dann wird das fertige Gericht gelingen.

Was haben Sie auf dem Spielfeld gelernt? Taktik. Taktik ist wichtig, weil man mit ihr ein Spiel, das nicht gut läuft, beeinflussen kann. Als Simone Vagnozzi zu meinem Team stieß, versorgte er mich mit vielen Informationen im Spiel. Ich habe, ehrlich gesagt, nichts verstanden. Er hat mir gesagt, dass man ab und zu einen Slice spielen soll, also den Ball anschneiden. Aber ich wusste gar nicht, wie ein Slice geht. Also haben wir Änderungen vorgenommen. Es ist ein Schlag, den ich nicht einmal technisch korrekt ausführe. Denn ich spiele beidhändig. Trotzdem fühle ich mich jetzt sicherer damit. Simone ist gut für mich, wir reden viel und er zwingt mir nichts auf. Er fordert mich, will, dass ich flüssiger spiele und mit dem richtigen Abstand. Mit Ballgefühl kann man viel Kraft sparen.

Worin können Sie sich noch steigern? Im Finale der US Open habe ich nicht gut aufgeschlagen. Kann passieren. Aber da ist noch Platz nach oben. Ich würde gerne mehr als 60 Prozent meiner ersten Aufschläge ins Feld kriegen. Ich bin davon überzeugt, dass man, egal wie viel man trainiert, immer einen schlechten Tag haben kann. Aber es ist wichtig, dass man seine Schläge variieren kann und dass man Selbstvertrauen hat, wenn man ans Netz geht.

Wie würden Sie jemandem, der keine Ahnung von Tennis hat, Ihren Stil beschreiben? Halb solide, halb aggressiv. Mit meinem defensiven Spiel habe ich etwas zu kämpfen. Am besten lasse ich mich gar nicht erst in die Defensive bringen. Mein Tennis ist vielseitig, aber am Netz bin ich immer noch nicht richtig gut. Ein Spieler, an dem ich sehr gewachsen bin, ist Medwedew. Ich habe nie Serve-and-Volley gespielt, aber er hat mich dazu gezwungen, besser darin zu werden, um ihn zu schlagen. Gegen andere muss ich mehr Rückhand-Longline spielen. Im Tennis wächst man an der Beziehung zum Gegner. Wie komme ich in den Kopf meines Gegners? Wenn man darauf die richtige Antwort findet, ändert sich das gesamte Spiel.

Wie finden Sie in diesem ganzen Chaos die nötige Ruhe, um sich konzentriert vorzubereiten? Indem ich mich selbst akzeptiere. Ich bin reifer geworden, ich verstehe mich besser. Es mag albern klingen, aber sich selbst kennen zu lernen, ist grundlegend. Daran habe ich intensiv mit meinem Mentalcoach Riccardo Ceccarelli gearbeitet. Manchmal habe ich verloren, weil ich zu viel Kraft brauchte, dann kamen Krämpfe, ich fühlte mich nicht gut. Als ich mir das eingestand, machte ich kleine Schritte nach vorn. Im Spiel ist es einfacher für mich, da vergesse ich Fehler total schnell. Im Training hingegen suche ich ständig nach Verbesserungspotenzial. Aber das ist nicht richtig.

Verändern Ergebnisse Ihren Blick auf sich selbst? Nein. Alle reden immer von Resultaten. Für mich sind sie die Folge dessen, wie man sich auf dem Platz ausdrücken kann. Wenn man auf hohem Niveau spielt und hofft, dass der Körper durchhält, braucht man sich nicht infrage zu stellen – die Ergebnisse werden kommen. Meine Familie versteht mich, mein Team versteht mich, vielleicht sogar besser als meine Eltern, ich finde viel Seelenfrieden dadurch. Wir leben in Hotels, Flugzeugen, wir reisen ständig, sie machen mich zu dem Jungen, der ich bin, sie verstehen, was ich brauche.

Und, was brauchen Sie? Einfache Dinge, am besten geht es mir, wenn ich meine Leidenschaften ausleben

Es war nie mein Ziel, der Erfolgreichste zu werden. Für mich ist es wichtiger, was für ein Mensch ich bin. Mit welchen Leuten ich mich umgebe und wie viel Vertrauen ich in diese Menschen setzen kann.

kann. Ich liebe Autofahren, da fühle ich mich einfach großartig. Allein, isoliert von der Welt, ich drehe die Musik auf und höre dem Motor zu. Dabei lade ich richtig auf.

2024 kam auch jemand Neues in Ihr Leben: Anna Kalinskaya, Tenniskollegin und Ihre Partnerin. Was hat sich dadurch verändert? Ich glaube nicht, dass sich etwas geändert hat. Eine Freundin zu haben, ist etwas, das entweder ein gutes oder ein schlechtes Gefühl vermittelt. Ich möchte, dass es etwas ganz Natürliches ist, das ganz normal in mein Leben kommt. Ich kann es mir nicht leisten, mich als Spieler oder als Mensch zu verändern. Das ist noch nicht passiert, deshalb funktioniert es ja auch.

Kann Sie gar nichts aus der Bahn werfen? Wenn man ein persönliches Problem hat, ist es nicht einfach, auf dem Platz zu stehen. Als meine Tante Margith im Sterben lag, die so viel für mich als Kind getan hat, hat mich das sehr getroffen.

Denken Sie manchmal daran, dass Sie der erfolgreichste italienische Tennisspieler aller Zeiten sind? Sie werden es nicht glauben, aber es war nie mein Ziel, in irgendetwas der Erfolgreichste zu sein. Ich lege mehr Wert darauf, was für ein Mensch ich bin, mit welchen Menschen ich mich umgebe und wie viel Vertrauen ich ihnen entgegenbringen kann. Ich glaube nicht, dass man gut ist, wenn man gewinnt, und dass man nicht gut ist, wenn man verliert. Jeder von uns hat seine eigenen Talente. Das Glück liegt darin, einen Weg zu finden, sie zum Ausdruck zu bringen.

Aber wenn man Champion ist, ändert sich doch alles, oder? Man steht viel mehr unter Druck. Aber ich glaube wirklich, dass es kein Geld gibt, das die Gesundheit und das Leben im Kreise von Menschen, die man liebt, ersetzen kann.

Ein großer Fußballspieler, Alessandro Del Piero, hat mal gesagt: „Verlieren macht mich krank." Was sagen Sie dazu? Ich gehöre eher der Schule an, die sagt, dass man entweder gewinnt oder eben dazulernt. Ich habe aus den vielen Niederlagen gegen Novak Đoković viel gelernt. Das ist gut für dich; es weckt dich auf. Im Fußball spielt man vielleicht gegen Ronaldo und merkt, dass man sich beim nächsten Mal besser vorbereiten muss. Aber wann ist das nächste Mal? im Tennis haben wir mehr Möglichkeiten, eine Niederlage wiedergutzumachen.

Die Italiener lieben Sie, aber sie beschweren sich auch ständig. Es scheint so, als müsse sich ein Champion ständig rechtfertigen. Sie haben noch kein Heimturnier gewonnen. Alle erwarten jetzt einen Sieg beim ATP-Finale in Turin. Es stimmt, ich habe noch nie in Italien gewonnen. Es tat mir weh, nicht in Rom zu spielen. Es ist normal, Sportler, die man bewundert, in Frage zu stellen. Das ist eine Art des Anfeuerns. Für uns ist es ein Ansporn. Wenn niemand über mich reden würde, würde das bedeuten, dass ich nicht interessant bin.

Was haben Sie dieses Jahr falsch gemacht? Tennis ist wichtig, aber ich habe nicht genug Zeit mit den Menschen verbracht, die ich liebe. Dafür muss ich mir Zeit nehmen, denn manche Dinge vergehen und kommen nie wieder zurück.

Styling: Nik Piras, Digitech: Giuseppe Catesi, Foto-Assistenz: Carlo Carbonetti, Leonardo Galeotti, Grooming: Gianluca Grechi mit Produkten von Depot-The Male Tools & Co, Styling-Assistenz: Marco Visconti, Videomaker: Leonardo Ape, Produktion: Sabrina Bearzotti

1

2

3

4

5

6

Stone Island x Esquire

Eine Kultbrand trifft die eigene Community – im vielleicht geilsten Kaufhaus des Landes. Das war die Idee hinter dem Abend *Stone Island x Esquire* in Düsseldorf. Der Chef des größten Hauses von Breuninger, Andreas Rebbelmund, begrüßte die Gäste mitten in der Herrenabteilung. Auf der Bühne sprachen Esquire-Chef Dominik Schütte und Esquire-Modefachmann Jean-Claude Mpassy (@newkissontheblog) über die Herausforderung von Marken, mit ihren Kunden in Kontakt zu treten. Ein ganz besonderer Fan stieß zur Diskussion hinzu: Henry Schnitzler (@mr._grails) ist der wohl bekannteste Sammler von Stone Island. Er besitzt mehr als 80 Teile aus der über 40-jährigen Firmengeschichte. Danach gab's Drinks in der *Eduard's Bar*. Was für ein Abend!

1 Jean-Claude Mpassy (@newkissontheblog) **2** Francesca Picciocchi (Stone Island) **3** Esquire-Chefredakteur Dominik Schütte **4** Christian Hattig (Stone Island), Andreas Rebbelmund (Breuninger) **5** Zehn Teile der aktuellen Kollektion erhielten das Label „Esquire Pick" **6** Jean-Claude Mpassy im Gespräch mit Stone Island-Sammler Henry Schnitzler

Foto: Stefanie Päffgen

ENDLICH – DAS ESQUIRE ABO IST DA!

TESTEN SIE 4 AUSGABEN FÜR NUR 10 € STATT ~~24 €~~

JETZT 58% SPAREN!

Jetzt bestellen und alle Vorteile sichern:

- **Sie sparen 58%** gegenüber dem Kioskpreis
- **Portofreie Lieferung**
- Sie verpassen keine Ausgabe

Gleich bestellen:

Aktionsnr.: ESQ1PRE

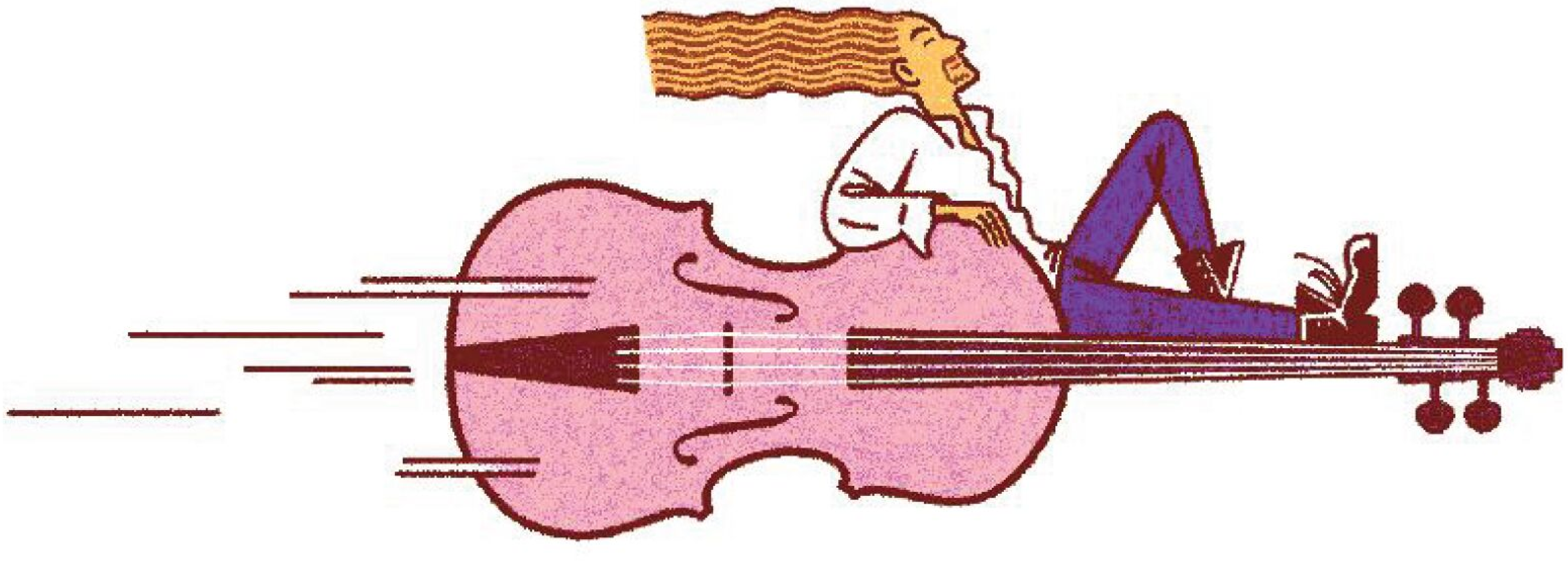
esquire-abo.de/abo **0800 – 100 17 59***

Ein Jahr Esquire für 10 € lesen. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Ansonsten lese ich Esquire weiterhin (Berechnung jährlich z. Zt. 10 € für 4 Hefte). Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. und Versand. Das Angebot gilt nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage unter Tel. 0049/1806-93 94 00 55*.

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg für die, Burda Hearst Publishing GmbH in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter www.elle-abo.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.elle-abo.de/datenschutz. *20 Cent/ Verbindung aus allen deutschen Netzen.

INTERVIEW
DANIEL SCHIEFERDECKER

ILLUSTRATION
LUDWIG HASLBERGER



FRAGEBOGEN AUS DER HÖLLE

DIESE FRAGEN SIND DAS LETZTE

Dieses Mal, leicht irritiert:

DAVID GARRETT

Was machst du eigentlich, wenn du mal den Notenschlüssel zu Hause vergessen hast? Den Notenschlüssel kann ich gar nicht zu Hause vergessen, den hab ich seit Kindesbeinen in meinem Gehirn abgelegt. So spare ich mir den Schlüsseldienst.

Wann zuletzt mal richtig was vergeigt? Die erste Antwort, die mir durch den Kopf geht, kann ich hier leider nicht verraten. Ich bereite mich immer sehr akribisch und professionell vor, deshalb habe ich in meinem Leben noch nie etwas vergeigt, und darauf bin ich sehr stolz.

Wann zuletzt als Arschgeige beschimpft worden? Das muss im Kindergarten oder in der Grundschule gewesen sein. Danach haben meine Mitmenschen schon relativ früh großen Respekt für meine Arbeit und Disziplin gezeigt.

Wie findest du eigentlich Wortspiele mit Geigen in Interviews? Ehrlich gesagt, sind sie bis jetzt noch nicht so der Burner.

Es heißt, du hättest in deiner Kindheit täglich acht Stunden Geige geübt. Was denkst du, wo du heute hättest stehen können, wenn du ein bisschen mehr Ehrgeiz an den Tag gelegt hättest? Dann hätte ich wahrscheinlich bereits im Alter von zehn Jahren eine schwerwiegende Sehnenscheidenentzündung gehabt. Dementsprechend bin ich froh, dass ich als Kind mit nur acht Stunden Üben relativ faul war.

Welches ist dein Lieblingsfurz? Kurz und knackig.

2022 hast du deine Autobiografie *Wenn ihr wüsstet* veröffentlicht. In einer Rezension dazu auf Amazon schrieb ein*e User*in: „Leider war das Buch, obwohl es ein neues ist, nicht in Folie eingeschweißt." Wie gehst du mit dieser Kritik um? Ich lese nicht alles, was über mich geschrieben wird. Ich finde es aber schade, wenn die Biografie nicht ordentlich verpackt verschickt wurde. Ich bin Perfektionist und denke, wenn man etwas kauft, soll nicht nur das Produkt, sondern auch die Verpackung stimmen. Hoffentlich war das Buch lesbar und wurde nicht in mehreren Teilen geliefert. Wir sind immer darauf bedacht, fehlerhafte Ware direkt zu ersetzen oder zu erstatten.

Du liebst ja die Berge. Wie ist deine Meinung zu der Theorie, dass im Neoarchaikum scheinbar erstmals die Voraussetzung für das Entstehen hoher Berge gegeben war? Ich weiß nicht mal, was dieses Neo bla bla bla ist.

Es gibt im Internet einen Punknamengenerator, der einem bei Eingabe des bürgerlichen Namens den passenden Punkernamen ausspuckt. Das haben wir für dich mal getan. Dein Punkname lautet „Pimmel". Was macht das mit dir? Drücken wir es mal so aus: Ich hatte wohl Glück, dass ich nicht in der Punkmusik gelandet bin, denn der Name ist jetzt nicht so, dass er mich begeistern würde.

Du hast die Haare schön. Das ist zwar keine Frage, aber das wollte ich dir einfach mal sagen. Nett von mir, oder? Ich freue mich, dass sie noch da sind. Danke.

David Garrett, 44, gilt als Meister großer Pop-meets-Klassik-Hymnen. Sein aktuelles Album *Millennium Symphony* ist vor Kurzem erschienen. Ab März 2025 geht er damit auf die gleichnamige Tour.

Foto: Getty Images

Get
your
shift
together.

DEUTSCHLAND, ANDERS DENKEN.

4 WOCHEN FÜR 1 €
TESTEN UNTER
HANDELSBLATT.COM/SHIFT

Handelsblatt
Substanz entscheidet.

LOUIS VUITTON
TAMBOUR
LOUIS VUITTON
PARIS
louisvuitton.com

DAS UHREN-SPECIAL VON ESQUIRE

WINTER 24

Esquire

FÜR GUTE TYPEN

GRATIS EXTRA HEFT

Watches

GLANZLEISTUNG
Patek Philippe – die erste neue Kollektion seit 25 Jahren

DAYDATE, BABY
Uhrzeit und Datum – mehr braucht kein Mensch, oder?

WÜNSCH DIR WAS
Sonderanfertigungen, mit denen Uhrmacher ans Limit gehen

Wir sind schön

So chic: **Die 8 edelsten Uhrenmodelle** der Saison

BEGINNEN SIE IHRE
EIGENE TRADITION

PATEK PHILIPPE
GENEVE

DIE KOLLEKTION CUBITUS

EINE PATEK PHILIPPE GEHÖRT EINEM NIE GANZ ALLEIN.

MAN ERFREUT SICH EIN LEBEN LANG AN IHR, ABER EIGENTLICH BEWAHRT MAN SIE SCHON FÜR DIE NÄCHSTE GENERATION.

PATEK.COM

Esquire

Verleger
Prof. Dr. Hubert Burda

Chefredakteur
Dominik Schütte

Redaktion
Gunnar Mergner

Stv. Chefredakteurin (Digital)
Alexandra Link
Features Director
Philipp Köpp
Fashion Director
Kai Margrander
Editor at Large
Hatice Akyün
Creative Director
Daniel Pietsch
Art Director
Daniela Wiesemann
Photo Director
Massu Nedjat

Managing Editor
Jennifer Perlick
Fotograf*innen
Magnus Lechner
Illustrator*innen
James Clapham

Chef vom Dienst & Repro
Mirko Vezmar
Publishing Manager
Thomas Kittel

Korrespondentinnen
Barbara Granetzny-Görtz (Mailand), Sibyl Reeb (Paris)

Verantwortlich für den Inhalt i.S.d. Presserechts: Dominik Schütte

Anschrift siehe Redaktionsanschrift

Cover
Foto: STILLS + STROKES

Arm, aber extrem sexy

Es ist ja nun mal fast alles eine Sache der Betrachtung – und Uhren ganz besonders. Bloß weil ich persönlich kein Fan bin von Comic-Zifferblättern oder Emojis auf Zeitmessern für zigtausend Euro, heißt das noch lange nicht, dass Tech-Millionäre und Krypto-Jünger nicht all ihr Geld dafür rausballern sollen. Go for it. Bei keinem Accessoire ist die Bandbreite auf so kleinem Raum so gewaltig wie bei Luxusuhren, und die Industrie bietet wirklich für jeden Geschmack das passende Stück. Doch für diese Ausgabe von **Esquire Watches** hatte ich von Anfang an einen ganz simplen Wunsch an die Redaktion: Versammelt bitte mal die acht Uhren, die wir am allerallerallerschönsten finden. Die wir als Erbstück kaufen würden. Die wir feierlich anlegen würden, wenn die Tochter heiratet. Die wir uns gönnen könnten, wenn wir in Rente gehen. Heraus kam ein Fotoshoot, der arm, aber extrem sexy macht. Eine dieser Uhren, ein Maßanzug, eine gute Cocktailparty. Man wird ja wohl träumen dürfen. Dafür jedenfalls ist Esquire Watches da.

Viel Freude beim Lesen!

Dominik Schütte
Editor-in-chief

Beirat
Philipp Welte, Elisabeth Varn, Giacomo Moletto, Jonathan Wright
Geschäftsführerin
Manuela Kampp-Wirtz
Brand Director
Elfi Langefeld
Anzeigen
BCN Brand Community Network GmbH, Geschäftsführer Tobias Conrad, Philipp Welte
Publisher Management
Sabine Adleff (Ltg.), Melanie Schwarz-Wiederseiner
Verantwortlich für den Anzeigenteil
Johanna Gassner
AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg; es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de
Anzeigen Ausland
Hearst Advertising Worldwide, 300 West 57th Street, New York, NY 10019, USA
Europe
Hearst Advertising Worldwide, Europe
Robert Schoenmaker, Managing Director, rschoenmaker@hearst.it

Großbritannien Hearst Advertising Worldwide UK
Chloe Donovan, chloe.donovan@hearst.co.uk
Italien Hearst Advertising Worldwide Milano
Pietro Romagnini, promagnini@hearst.it
Frankreich Studio Riboud, Magali Riboud
mriboud@studio-riboud.com
Österreich Burda Community Network
International, Tatjana Franek, tatjana.franek@burda.com
Schweiz Adnative AG, Phoenix Media
philippe@phoenix-media.ch
Vertrieb
Vertriebsleiter Markus Cerny
Vertriebsfirma Moderner Zeitschriften-Vertrieb GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim, Internet www.mzv.de
Esquire darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Esquire und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.
Datenschutz
Datenschutzanfrage: Tel. 0781/639 61 00
E-Mail: esquire@datenschutzanfrage.de
Druck
Quad/Graphics Europe Sp. z o. o., Wyszków Werk,
Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen
Geschäftsführung: Jakob Dylag

Verlag
Burda Hearst Publishing GmbH
Gesellschafter: Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung und International Publications Holding (IPH); B.V.,
ISSN 2198-0896
The „Esquire“ Trademark and Logo are owned by Hearst Communications, Inc., New York, New York, United States of America. „Esquire“ is used under license from trademark owners.

Hearst Magazines International
President/Hearst Magazines International
Jonathan Wright
Senior Vice President/Global Editorial & Brand Director
Kim St. Clair Bodden
Global Editorial & Brand Director, Young Women's Group, Wellness Group, Enthusiast Group, Lifestyle Group
Chloe O'Brien
Redaktionsanschrift
Esquire: Arabellastraße 23, 81925 München
Copyright Burda Hearst Publishing GmbH, soweit nicht anders vermerkt.

Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen. 21 internationale Ausgaben, von Arabia über China bis USA. Die deutsche Ausgabe von Esquire erscheint in der Burda Hearst Publishing GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Tel. 089/9250-0, info@esquire.de

Esquire Online
www.esquire.de

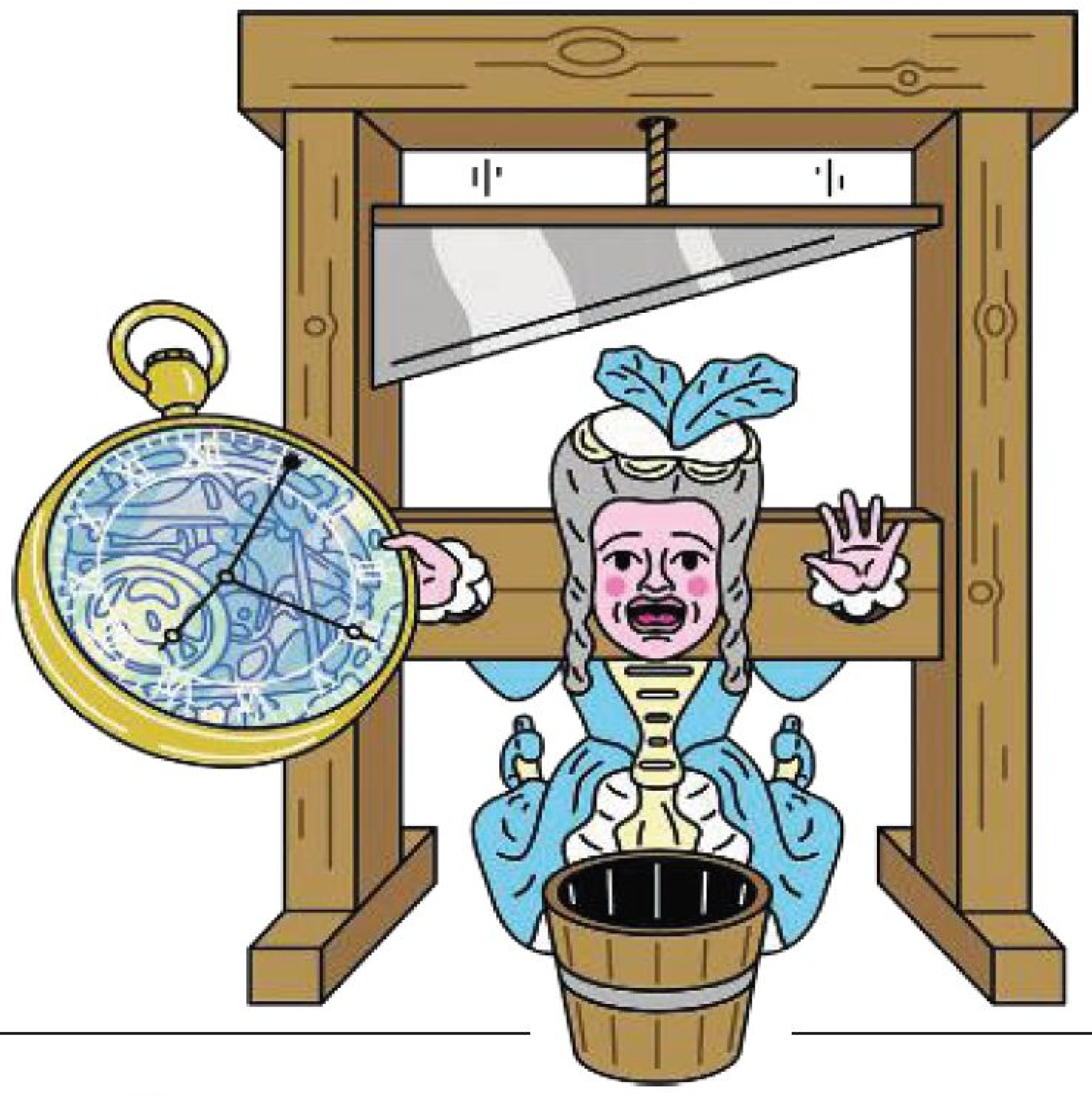
Veröffentlichung gem. § 8 Abs. 3 Bayerisches Pressegesetz:
Verlag: Burda Hearst Publishing GmbH; Gesellschafter je zu 50 %: (1) Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung; deren alleinige Gesellschafterin: Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren Komplementäre sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE; (2): International Publications Holding (IPH) B.V., Niederlande; deren alleinige Gesellschafterin: Hearst Communications, Inc., New York, U.S.A.

Published and Distributed by Burda Hearst Publishing GmbH
by Permission of Hearst Magazine Media, Inc., New York,
New York, United States of America

PEFC

BurdaVerlag

Porträt: Doug Inglish



Einmal einzigartig, bitte!

Herausgefordert von den extravaganten Vorstellungen und Wünschen besonderer Kunden, haben die großen Luxusuhren-Brands einige der aufsehenerregendsten **Zeitmesser** der Geschichte erschaffen.

1 Die *Breguet No. 160* ist eine Taschenuhr mit allen im 18. Jahrhundert herstellbaren Funktionen. Beauftragt hatte sie ein Bewunderer der französischen Königin **Marie-Antoinette**. Der Pariser Uhrmacher-Virtuoso **Abraham-Louis Breguet** hat 19 Jahre an dem guten Stück herumgetüftelt. Als es fertig war, hatte die Empfängerin der Uhr längst den Gang zur Guillotine angetreten.

2 Mehr Freude hatten die Industrie-Tycoons der Vereinigten Staaten Anfang des 20. Jahrhunderts an der Handwerkskunst aus dem alten Europa. Der Auto-Pionier **James Ward Packard** war über Jahrzehnte Stammkunde von **Patek Philippe**. Er ließ sich 1927 eine Uhr herstellen, die unter anderem ein Stück aus der Lieblingsoper seiner Mutter spielen konnte.

3 Der Genfer Maison Denksportaufgaben stellen konnte auch der New Yorker Bankier **Henry Graves Jr.** ziemlich gut. Die von ihm beauftragte, 1932 ausgelieferte *Graves Supercomplication* ist eine ein halbes Kilo wiegende Taschenuhr mit über 900 Komponenten und 24 Funktionen, inklusive einer Darstellung des Sternenhimmels über Graves' Heimatstadt. Sie war damals die komplizierteste Uhr der Welt.

4 Diesen Titel trägt inzwischen die 2024 vorgestellte Taschenuhr *Les Cabinotiers – The Berkley Grand Complication* von **Vacheron Constantin**. Die Taschenuhr aus Weißgold, groß wie ein altmodischer mechanischer Wecker, wurde von einem amerikanischen Geschäftsmann bestellt. Sie war elf Jahre in Arbeit und hat stolze 63 Funktionen, die mithilfe von 31 Zeigern und neun Scheiben ablesbar sind – darunter einen Ewigen Kalender des chinesischen Jahres.

5 Während uns manchmal die Auswahlmöglichkeiten einer Salatbar überfordern, hatte dieser Super-Kunde die Vision einer Sonderanfertigung in einer Sonderanfertigung: *Les Cabinotiers Armillary Tourbillon* ist eine von **Vacheron Constantin** hergestellte luxuriöse Armaturenbrett-Uhr in einer Spezialhalterung – farblich in zartem Fliederton abgestimmt auf den *Amethyst Droptail* – einen nach Kundenwunsch einzelangefertigten **Rolls-Royce**.

6 Um in den Genuss eines Einzelstücks zu kommen, kann es natürlich auch sehr hilfreich sein, wenn man derjenige ist, der den Takt angibt. Als Jean Arnault zum Chef der Uhrensparte bei **Louis Vuitton** berufen wurde, verehrte ihm die Manufaktur La Fabrique du Temps zum Einstand eine technisch verbesserte, emaillierte *Escale Worldtime Minute Repeater*.

7 Von Unikaten von zuletzt 47 teilnehmenden Brands lebt die *Only Watch* Charity-Auktion. Die Einzelstücke werden versteigert, um Geld für die Erforschung der Duchenne Muskeldystrophie aufzutreiben, einer degenerativen Erkrankung. Für viele Marken ist das auch eine Gelegenheit, Außergewöhnliches zu zeigen. **Bulgaris** Beitrag 2023 etwa war eine *Octo Finissimo Tourbillon* mit grünem Marmor aus dem Aostatal. **URWERK** schickte die *SpaceTime Blade*, einem Jedi-Lichtschwert mit Zeitanzeige ähnlich. Rekordhalter ist die 2019 versteigerte *Grandmaster Chime 6300A-010 „Only Watch"* von **Patek Philippe**, die 31 Millionen Franken einbrachte und zur teuersten Uhr der Welt aufstieg. Gutes tun ist eh absolut unique.

Illustration: James Clapham

PATEK PHILIPPE

Die Jahreskalender-Uhr *5396G* mit ihrem Gehäuse aus Weißgold, einem blauen Zifferblatt mit Sonnenschliff und Indexen aus Baguette-Diamanten ist das schönste Gegenmittel für den drohenden zeitlichen Orientierungsverlust zwischen den Jahren.
Preis: ca. 62.460 Euro

ROLEX

Wer will wirklich noch auf die Zeit achten, wenn er sich auch vom eisblauen, mittels Guillochierung verzierten Zifferblatt der *Perpetual 1908* hypnotisieren lassen kann? Das Gehäuse besteht aus Platin und hat einen Durchmesser von 39 mm.
Preis: ca. 31.000 Euro

FOTO
STILLS + STROKES

TEXT
GUNNAR MERGNER

Glanzstücke

Die stille Zeit bringt jede Menge Anlässe mit sich, bei denen wir glänzen wollen wie das Lametta am Baum. Kein anderes Accessoire lässt uns so gut aussehen wie eine feine Uhr. **Diese acht edlen Zeitmesser** teilen ihren speziellen Glanz mit ihren Trägern – natürlich ganz unabhängig von der Jahreszeit.

OMEGA

Pie Pan, die Kuchenform, ist der Spitzname des facettenreichen Zifferblatts der *Constellation Globemaster*. Passt hervorragend zur gebäckfreudigen Saison. Die Uhr mit 39 mm messendem Stahlgehäuse ist als Master Chronometer zertifiziert.
Preis: ca. 8.200 Euro

CHOPARD

18-karätiges Roségold verleiht der *L.U.C Perpetual Twin* ein festliches Extrafunkeln. Die Zeitanzeige und der Ewige Kalender werden von zwei Aufzugsfedern mit Energie für 65 Stunden Gangreserve versorgt.
Preis: ca. 60.000 Euro

IWC SCHAFFHAUSEN

Die *Portugieser Automatic 42* – hier mit Stahlgehäuse und der *Dune* genannten Zifferblatt-Variante – muss nur alle sieben Tage aufgezogen werden. Aber warum sollte man sie jemals so lange zur Seite legen?
Preis: ca. 14.000 Euro

LOUIS VUITTON

Die modernisierte *Escale* mit 39 mm messendem Platingehäuse ist eine klassische Dresswatch mit einem außergewöhnlichen Zifferblatt aus Meteoritgestein.
Preis: ca. 39.000 Euro

CARTIER

Die *Tank Américaine* ist die in den 1980er-Jahren geborene, sehr langbeinige Tochter des ikonischen Uhrendesigns von Cartier. In der großen Variante des Gelbgold-Gehäuses schlägt ein Automatikwerk.
Preis: ca. 18.000 Euro

VACHERON CONSTANTIN

Eine feine Dresswatch zeigt nur die Stunden, Minuten und Sekunden an und macht dennoch größten Eindruck. Schönes Beweisstück: die *Traditionnelle Handaufzug*, hier mit Roségold-Gehäuse undgrünem Zifferblatt.
Preis: ca. 25.700 Euro

Produktion: Sarah Geissler

So sieht es aus, das Starting Lineup der neuen **Cubitus-Kollektion.** Die Stahlversion (links) markiert mit einem Preis von rund 40.000 Euro den Einstieg in die neue Uhren-Familie. Momentan am oberen Ende der Preisspanne ist die Refe-renz in Platin mit Großdatum, Tages-anzeige und Mondphase (Mitte), die bei 86.900 Euro liegt.

It's hip to be square

Wie landet man in einer Erfolgskarriere, die schon 185 Jahre lang anhält, weiterhin zuverlässig Hits? **Patek Philippe,** *Grande Maison* der Luxusuhren-Branche, hat zum ersten Mal seit einem Vierteljahrhundert wieder eine neue Produkt-Familie vorgestellt. Die *Cubitus*-Kollektion ist eine selbstbewusste Antwort auf die Frage, wie man als Traditionsmarke Nostalgiker und neue Fans zugleich anspricht, ohne sich selbst zu verlieren.

TEXT
GUNNAR MERGNER

Ganze 20 Jahre haben Pink Floyd nach *The Division Bell* für ein neues Album gebraucht. The Who haben sich sogar noch fünf Jahre länger Zeit gelassen. Wenn Megastars nach gefühlten Ewigkeiten neue Musik ankündigen, schlägt das Wellen, ähnlich wie zuletzt die Oasis-Reunion. Wie hat sich der Sound verändert? Wie passt er in eine Welt, die sich ein Vierteljahrhundert weitergedreht hat? So lange ist es auch her, dass die Luxusuhren-Marke **Patek Philippe** eine neue Produkt-Familie vorgestellt hat. Die Aufregung in der Uhrenwelt hat die von den wiedervereinigten Dudes aus Manchester ausgelösten Amplituden locker überboten. Die Mission von Patek Philippe ist auch komplexer als ein paar Konzerte oder ein Alterswerk-Album. Es geht darum, eine 1839 gegründete Marke, die auf Qualität und Innovation erbaut ist und dadurch einen Ruf wie Donnerhall hat, in die Zukunft zu steuern.

Eine Einsteigerkollektion solle es sein, war vorab zu hören. Das gab es letztmalig 1997, mit der *Aquanaut*, die sich damals gezielt an ein jüngeres Publikum wandte. Mit Erfolg. Die Wartelisten sind lang, genauso wie – nächste naheliegende Musik-Analogie – beim Smash-Hit der letzten Jahre, der *Nautilus*. Auf dem Zweitmarkt werden Modelle für das Drei- oder auch Achtfache ihres Verkaufspreises gehandelt. Bei einer Jahresproduktion der gesamten Marke von insgesamt rund 72.000 Uhren konnte Patek Philippe gar nicht genug Nachschub liefern. Präsident Thierry Stern will das dezidiert auch nicht: „Es ist ein gefährliches Spiel, nur auf ein Produkt zu setzen. Es ist doch auch traurig. Unser Ziel als Uhrmacher ist es, neue Uhren zu entwickeln."

Zur weltweiten Präsentation der neuen Kollektion, genannt *Cubitus*, hatte Thierry Stern nach München eingeladen, an den Sitz von Patek Philippe in Deutschland. Eine Anzeige, die das Veröffentlichungs-Embargo unterlief, hatte Tage zuvor das quadratische Design der Kollektion geleakt. Während schon die digitale Kakophonie der Kommentare einsetzte, erzählte Stern nonchalant vom Spaß am kreativen Prozess und dem Vorteil, frei von Einflüssen arbeiten zu können. Patek Philippe gehört zu keinem großen Luxus-Konglomerat, sondern ist in Familienbesitz: Die Brüder Jean und Charles Stern hatten das Uhren für Könige und Industriemagnaten produzierende Unternehmen im Jahr 1932 erworben. Es war mit der US-Wirtschaftskrise in solche Schwierigkeiten geraten, dass Goldgehäuse aus dem Bestand eingeschmolzen werden mussten, um die Arbeiter weiter bezahlen zu können. Die

Foto: Courtesy of Patek Philippe

Die **Referenz 5821** in Edelstahl und Roségold (oben) zeigt die Uhrzeit und das Datum auf einem Zifferblatt an, das die von der **Nautilus** bekannte Reliefprägung ziert.

Diese einfacheren Varianten der **Cubitus** haben eine Gehäusehöhe von lediglich 8,3 mm und sind wasserdicht bis 30 Meter.

Das Gehäuse der **Cubitus-Kollektion** ist zweiteilig. Die Scharniere, die Lünette und Unterseite verbinden, geben den Uhren einen großen, leicht rechteckigen Look.

Stern-Brüder setzten auf Vorwärtsverteidigung. Sie investierten in Maschinen und Werkzeug und positionierten Patek Philippe dahin, wo es in der Haute Horlogerie nicht weiter nach oben geht. Eine Strategie, die sich auch später immer wieder ausgezahlt hat. Das weiß auch Thierry Stern, der aus seinem Aufwachsen im Unternehmen das Vertrauen in die *Cubitus*-Kollektion speist. „Ich weiß schon, was ich mache, nach 30 Jahren im Unternehmen. Mein Dad hat mir immer in den Hintern getreten, aber er war ein guter Lehrer. Deswegen: Ich bin sicher, das ist eine schöne Uhr.“

Was das Design der *Cubitus*-Kollektion kennzeichnet, ist die quadratische Form ihres Zifferblatts und der Lünette. Thierry Stern: „Ich mochte quadratische Uhren schon immer. Wir hätten das auch in der *Calatrava*-Kollektion machen können und es wäre sehr gut geworden. Aber ich wollte eine sportlichere Linie.“ Seit der heutige Präsident Patek Philippe 2009 von seinem Vater Philippe übernommen hat, ist das Bemühen um eine bewahrende Verjüngung, so paradox das klingt, unübersehbar. Philippe Stern hatte das Unternehmen strategisch klug durch die Quarz-Krise der 1980er-Jahre gesteuert und sogar die Unabhängigkeit des Unternehmens ausgebaut. Aufgabe seines Sohnes: diese Position der Stärke zu schützen, ohne das Rad zu überdrehen. Dass er dazu bereit ist, hatte Thierry Stern 2021 bewiesen – als er die Herstellung der Hype-Uhr, der *Nautilus Ref. 5711* in Edelstahl, beendete, um nicht zum One-Hit-Wonder zu werden.

Vor einem Jahr, so erzählt Stern es, habe man beschlossen, dass der richtige Zeitpunkt für eine Kollektion quadratischer Uhren gekommen sei. Aber: „Es war schwierig. Das erste Design, mit dem wir angefangen haben, das war mir zu traditionell. Und ich möchte auch nicht die *Tank* kopieren.“ Die Scharniere links und rechts am Gehäuse der Uhren erinnern stattdessen stark an das Design der *Nautilus*. Die Zifferblätter mit ihren horizontalen Streifen erst recht. „Ich habe andere ausprobiert“, sagt Thierry Stern, „aber sie hatten nicht die gleiche Wirkung. Das Zifferblatt der *Nautilus* mit seinen Streifen ist ästhetisch so stark. Es ist keine Kopie – ich nutze ja unsere eigene DNA.“

Eine Einsteigerkollektion ist die *Cubitus*-Linie nur bedingt geworden, das zeigen die ersten drei Modelle, die preislich ganz unterschiedliche Höhen erreichen. Die Variante in Edelstahl mit grünem Zifferblatt ist die einfachste, sportlichste *Cubitus*. Es folgt eine Referenz in Stahl mit Roségold und blauem Zifferblatt. Das Flaggschiff der Linie hat ein Gehäuse aus Platin und – das gehört zum Selbstverständnis von Patek Philippe – ein neues Uhrwerk. Das Modell zeigt in einem großen Doppelfenster das Datum an und verfügt über eine Anzeige des Wochentags und der Mondphase. Um zu erreichen, dass alle drei Anzeigen um Mitternacht gleichzeitig innerhalb von 18 Millisekunden aktualisiert werden und die dafür erforderliche Kraft keine unerwünschten Nebenwirkungen hat, waren sechs neue Patente notwendig.

Die Uhren der Kollektion sind kantiger, aber auf die freundlich

an den Kanten gerundete Art und Weise von Patek Philippe. Sie sind mit einem Durchmesser von 45 mm nominell groß, tragen sich, ihrer geringen Höhe sei Dank, aber äußerst angenehm. Obwohl sie neu sind, wirken sie schon wie alte Bekannte. „Ich wollte die DNA der Marke nehmen und sie mit einer neuen Form vermischen", erklärt Thierry Stern. „Ich will nicht immer die Welt neu erfinden, sondern etwas schaffen, das den Leuten gefällt." Wäre die *Cubitus*-Kollektion ein sehnlich erwartetes Album, dann wäre Patek Philippe eine Band, die den Sound ihrer Greatest Hits schätzt, aber nie zur nostalgischen Jukebox verkommen wird. Die ihr Ausnahmekönnen im Dienst eines breiten Repertoires einsetzt – das immer wieder neue, auch jüngere Fan-Scharen anzieht. Und die sich erlaubt, sich Hypes und übergroßem Output zu widersetzen, weil sie weiß: Gerade deswegen wird ihr neuestes Werk über kurz oder lang auf jeden Fall ein Hit.

Mein Dad hat mir immer in den Hintern getreten, aber er war ein guter Lehrer. Deswegen: Ich bin sicher, das ist eine schöne Uhr.

Foto: Patrick Möckesch/Courtesy of Patek Philippe

Drei Fragen an *Thierry Stern*

Die offensichtlichste Frage ist: Warum jetzt? Es klingt komisch, aber für mich war jetzt der richtige Moment für meine quadratischen Uhren. Es war nicht lange geplant, wir haben keine Anregung dafür aus dem Markt bekommen. Ich bin ein bisschen älter geworden, vielleicht ein bisschen härter. Ich habe gesagt: Wir machen das jetzt. Das ist das Schöne an Patek.

Die Verwandtschaft mit der *Nautilus* ist unübersehbar. Ich wollte die sportliche DNA der Marke nehmen und sie mit einer neuen Form verbinden. Ja klar, ich nehme das Beste der *Nautilus*, weil sie beliebt ist, und verändere sie, verändere ihre Form. Wissen Sie, es ist einfach, zu sagen: Sie kopieren doch nur die *Nautilus*. Versuchen Sie es gern selbst. Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und los. Es ist gar nicht einfach – es sieht gleich aus, aber es ist nicht das Gleiche.

Wird die *Cubitus* ähnlich erfolgreich? Mein Leben würde ich nie darauf verwetten. Aber ich bin sehr zuversichtlich. Und wir wissen ja, wie das losgehen wird. Es wird Beschwerden geben – und dann geht es aufwärts. So war das bei der *Aquanaut*, ich hatte das mit der *Twenty-4*, das ist normal. Ich weiß inzwischen schon, was ich mache.

Eine neue Kollektion muss für Thierry Stern zwingend auch neue Uhrwerke enthalten. Diesmal ist es eines, das buchstäblich auf dem legendären **Kaliber 240** von 1977 aufsetzt und die simultan springende Datumsfunktion ermöglicht.

Please save the Date

—— Die ausschließliche Anzeige von Zeit und Datum mag auf einer Luxusuhr simpel wirken – verglichen mit extravaganteren Funktionen wie Ewigen Kalendern, Minuten-Repetitionen oder Split-Second-Chronographen. Aber: Den Tag des Monats als Bonus zur Uhrzeit ablesen zu können ist nicht nur die Uhren-Konfiguration mit dem größten täglichen Nutzwert. Sie ist eine Kunst für sich. Außerdem: Wenn die Zeiten komplex sind, wird das Einfache doch umso wertvoller.

Rolex

Oyster Perpetual Datejust

Ein Fenster im Zifferblatt bei drei Uhr, durch das man den aktuellen Tag des Monats ablesen konnte – das hatte die Uhrenwelt schon vor 1945 gesehen, in der *Mimo-Meter* der inzwischen verblichenen Manufacture Internationale de Montres Or, kurz: Mimo. Die Ziffer war in der kleinen Öffnung für Brillenlose über 40 allerdings kaum abzulesen. Die *Datejust*, die Rolex 1945 vorgestellt hat, hat dieses Prinzip dieser Datumsanzeige verbessert und mit dem hauseigenen, wasserdichten Oyster-Gehäuse und dem automatischen Perpetual-Aufzug verbunden. 1953 kam noch die Zykloplupe über dem Datumsfenster als Lesehilfe dazu. Nutz- und hochwertig: Das damals geschnürte Gesamtpaket ist bis heute ein Evergreen der Zeitmessung.

Omega

Seamaster Aqua Terra 150M

Die *Aqua Terra* ist die eleganteste Inkarnation der Seamaster-Kollektion von Omega. Eine sportlich-elegante Stahluhr, die als Begleiter zu gediegenen Anlässen eine gute Wahl ist – und die ihr Aussehen mit der Widerstandsfähigkeit einer Toolwatch verbindet. Ob der Informationsgehalt der Datumsfunktion es wert ist, sozusagen ein Loch in die Symmetrie eines Zifferblatts zu schneiden, ist grundsätzlich eine viel diskutierte Geschmackssache. Auch an der optimalen Platzierung des Datumsfensters scheiden sich die Geister. Die *Seamaster Aqua Terra* bietet hier salomonisch sowohl Modelle ohne Datum als auch solche, bei denen das Fenster bei sechs Uhr zu finden ist. Dort fügt es sich diskret, gut ablesbar und letztlich ja auch die Symmetrie zwischen den beiden Zifferblatt-Hälften wahrend ins Gesamtbild ein.

IWC Schaffhausen

Portofino Pointer Date

Ein kleines Hilfszifferblatt bei sechs Uhr ist ein Anblick, der Puristen nicht von der Couch hochfahren lässt. Schon seit den Tagen der Taschenuhr zeigen viele feine Zeitmesser dort und auf diese Weise die verstreichenden Sekunden an. Die *Portofino*, lanciert vor 40 Jahren, ist eine der elegantesten Kollektionen der traditionsreichen Marke aus Schaffhausen. Das 39 mm messende Edelstahl-Modell mit *Pointer Date* nutzt den angestammten Platz der sogenannten kleinen Sekunde kalendarisch und markiert auf dem Hilfszifferblatt den korrekten Tag des Monats. Ein Rückgriff auf eine historisch bewährte Gestaltung, der nebenbei alle puristischen Datumsfenster-Diskussionen umgeht.

Vacheron Constantin
Patrimony Mondphase retrograde Datumsanzeige

Nachdem wir es schon vom Bruch der strengen Symmetrie hatten: Diese elegante Uhr mit Weißgold-Gehäuse zeigt nicht nur die Zeit und das Datum an, sondern auch die Mondphase. Wir haben im besten Sinne darüber hinweggesehen, um ein Schlaglicht auf die *retrograde Datumsanzeige* zu werfen. Die 31 Tage, die ein Monat haben kann, sind in einem knappen Halbkreis am oberen Rand des Zifferblatts aufgeführt. Der Zeiger durchläuft diese Anzeige von links nach rechts und springt am Ende des Monats wieder zurück auf Anfang. Das Datum zur Attraktion zu machen und auch mechanisch dabei in die Offensive zu gehen, ist eine Spezialität der Maison aus Plan-les-Ouates bei Genf.

Nomos Glashütte
Tangente neomatik 41 Update

Am Rand des Erzgebirges, in Glashütte, hat man einen Weg gefunden, den ästhetischen Stealth-Modus für die Datumsfunktion zu aktivieren. Und zwar, irgendwie passend, am Rand des Zifferblatts. Dort sind umlaufend die Tage des Monats beim patentierten Nomos-Ringdatum untergebracht, das erstmals 2018 im hauseigenen Dauerbrenner, der *Tangente*, vorgestellt worden ist. Welcher Tag der aktuelle ist, verrät eine vorwärts wie rückwärts verstellbare Datumsscheibe, die unter dem Zifferblatt liegt und, mit Superluminova beschichtet, bunt aus Öffnungen links und rechts der richtigen Ziffer hervorleuchtet. Das hauseigene Manufaktur-Uhrwerk *6101*, das diese Form der Datumsanzeige möglich macht, ist inzwischen auch in der *Metro*-Kollektion im Einsatz.

Oris
Big Crown Pointer Date

Bei Oris in Hölstein lebt eine der dienstältesten Datumsfunktionen weiter. Das Zeigerdatum, international als *Pointer Date* bekannt, ist ursprünglich 1915 von einem Uhrmacher in La Chaux-de-Fonds, einem der traditionsreichsten Zentren der Zeitmessung, erdacht worden. Hier wird dafür ein zentraler Zeiger genutzt, der bis zum Rand des Zifferblattes reicht und dort mit seinem Ende den aktuellen Tag des Monats markiert. 1938 stellte die Marke eine Fliegeruhr vor, mit einer großen grifffesten Krone für behandschuhte Pilotenfinger. Ebenfalls an Bord: das Zeigerdatum. Das damals neu vorgestellte Modell hat Rückenwind: Seit fast neun Jahrzehnten ist die *Big Crown Pointer Date* im Dauereinsatz.

PATEK PHILIPPE
GENEVE

DIE KOLLEKTION CUBITUS

EINE PATEK PHILIPPE GEHÖRT EINEM NIE GANZ ALLEIN.

MAN ERFREUT SICH EIN LEBEN LANG AN IHR, ABER EIGENTLICH
BEWAHRT MAN SIE SCHON FÜR DIE NÄCHSTE GENERATION.

PATEK.COM